



I・V・Aレポート

認定No.

1612

ニックネーム:

Nanadai

タイトル:

赤いピーマン?

こんにちわ☆
Nanadaiです！

今回は赤いピーマンについて紹介します(^^♪

少し前の話ですが、プランター栽培のピーマンが
赤く色づいているのを発見！

そもそもピーマンは赤い野菜であり、
私たちに馴染みのある緑のピーマンは実は未熟果なのです。

そして、赤いピーマンは緑のピーマンに比べて
ビタミンやカロテンの含有量が増すため、栄養価が高くなります!(^^)!
ただ、色付くまでに時間がかかるため出回ることはあまりありません。
よって、赤いピーマンは自家菜園ならではの醍醐味かもしれませんね(^^♪

そんな、赤ピーマンを使って野菜炒めを作りました🍴
鮮やかな赤色で食欲増進、彩りアップ間違いなしです！

以上Nanadaiでした。

