ピーマンの豆知識



緑のピーマンは、ま
だ熟していない実です



赤く熟すと、甘くなります



ふるさとは熱帯アメリカです

100gあたりの成分

エネルギー	20kcal
ビタミンC	76mg
β-カロテン当量	400μg
カリウム	190mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　青ピーマン・果実・生