

パプリカ



栄養三二新聞

パプリカはピーマンと同じ唐辛子の仲間で、
ビタミンC、カロテンなどが豊富です。疲労回復や、
夏バテ予防が期待できます。

甘みがあってピーマンが苦手な人でも食べやすく、
生のままでも食べられます。油との相性も良いので炒
め物にもおすすめです♪

いつもの料理にプラスするだけで彩りもアップ 



★焼き野菜とチーズのマリネ★

材料：パプリカ(赤、黄) 各1個、ズッキーニ2本、
オリーブ(黒、緑) 各10個、好みのチーズ

【マリネ液】にんにく1かけ、白ワイン2/3カップ、レモン汁
大2、塩 小2、タイム 3枝、オリーブ油1カップ

作り方：

1. 鍋に、オリーブ油以外のマリネ液の材料を入れ、煮立ったらバットに入れて粗熱を取り、オリーブ油を加える。
2. パプリカは火であぶって冷水にとり、皮をむき、ズッキーニはかるく焼き目をつけそれぞれ適当な大きさに切る。
3. 1にパプリカ、ズッキーニ、オリーブ、チーズを入れて混ぜ、冷蔵庫に入れて半日～3日漬ければ出来上がり。

(1人分：412kcal、たんぱく質 2.6g、塩分 3.0g、食物繊維 2.2g)

