

夏の味覚 パプリカ

夏が出盛り期のパプリカはカラーピーマンとも呼ばれています。完熟果として赤、黄、オレンジ、茶色があります。

【栄養】

パプリカの中でも赤いものは栄養価が特に高く、抗酸化力の強いビタミンA(βカロテン)、C、Eの含有量は、いずれも野菜の中でトップクラスです。A、C、Eは一緒にとると抗酸化力が一層高まるため、1つですべてとれるパプリカは“お得”な野菜です。

通常、ビタミンCは加熱すると壊れてしまうのですが、パプリカは果肉が厚いため、加熱してもビタミンCが破壊されにくいという特徴をもっています。

夏野菜料理 ラタトゥイユ

(1人分)
エネルギー 166kcal
塩分 1.8g

冷蔵庫で冷やすと、翌日はもっと味がなじみます

【材料】(2人分)

・タマネギ	1/2 個 (100g)
・パプリカ (赤)	1 個 (正味 140g)
・長ナス	1 本 (120g)
・ズッキーニ	1 本 (140g)
・ニンニク	1 かけ
・オリーブ油	大さじ 1
・固形スープの素 (チキン)	1 個
・パセリ (みじん切り)	20g
・ベイリーフ (ローリエ)	1 枚
・オレガノ	少々
・コショウ	少々
・トマト (水煮缶)	160g
・しょうゆ	少々

A

【作り方】

①下ごしらえ

タマネギは1cm角に切り電子レンジで3分加熱。パプリカはへたと種を除き1.5cm角に、ナスとズッキーニは2cm角、ニンニクはみじん切りにします。

②炒める

鍋にオリーブ油とニンニクを入れ火にかけます。香りが出たらタマネギ、パプリカ、ナス、ズッキーニを加えて炒めます。油がまわったら、Aを加えます。

③煮る

②の鍋にトマトをつぶしながら加えて混ぜ、ふたをして弱火で15分ほど蒸し煮にします。

ふたを取り、混ぜながら少し水気をとばし、しょうゆと砂糖を加えて味をととのえます。

栄養士 信太 麻衣子