



～アンチエイジングシリーズ～ パプリカの肉巻き

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 241kcal 食塩相当量2.1g
 ビタミンC 142mg

【材料(2人分)】

| | |
|------------------|--------|
| * 豚肩ローススライス | 6枚 |
| * パプリカ(赤) | 1/2個 |
| * パプリカ(黄) | 1/2個 |
| * ピーマン | 1個 |
| * 塩コショウ | 少々 |
| * しょうゆ | 大さじ1 |
| * みりん | 大さじ1 |
| * 酒 | 大さじ1 |
| * 砂糖 | 小さじ1 |
| * おろしにんにく | 小さじ1 |
| * おろししょうが | 小さじ1 |
| * アスパラガス | 4本 |
| * ピーナッツ和えの素(市販品) | 1袋(8g) |
| * ミニトマト | 4個 |

A



【作り方】

- ①種を取り除いたパプリカ(黄・赤)、ピーマンを縦に6等分にします。
- ②Aを合わせておきます。
- ③豚肩ローススライスを広げて、塩コショウを軽く振ります。
- ④①を肉にのせて、手前から巻いていきます。
- ⑤フライパンにサラダ油を引いて、④の巻き終わりを下にして中火で蒸し焼きにしていきます。
- ⑥全体に火が通ったらAを加えて絡めながら焼いていきます。
- ⑦付け合わせのアスパラガスは、根の硬いところを切り落として、斜め切りにします。
沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、塩茹でした後(約2分)、ザルにあげて水気を切ります。
- ⑧ボウルに⑦とピーナッツ和えの素を入れて和えます。
- ⑨⑥と⑧とミニトマトを皿に盛り付けます。



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド



パプリカに含まれているビタミンCの量は野菜の中でもトップクラス！
 ビタミンCは皮膚の健康を維持する働きや、コラーゲンを作るのに欠かせない栄養素なので、アンチエイジングにぴったりの野菜です。カラフルな彩りとお肉で巻くだけの簡単レシピなのでお弁当のおかずにもおすすめです！

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士