



夏場のお肌ケアに！



*ビタミンCたっぷり！

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！皮膚の健康を維持する働きやコラーゲンを作るために欠かせない栄養素です。

*体の中からエイジングケア！

パプリカは抗酸化作用があるビタミンAやビタミンEも豊富でアンチエイジングにぴったりな食材です。油と一緒に摂ると吸収率が高まるので、炒め物やドレッシングと一緒に食べるのがおすすめです♪

パプリカ



6月から8月にかけて旬の食材です。

【特徴】

肉厚で弾力があり、色が均一で濃く軸の切り口がみずみずしいものを選びましょう。

通常ビタミンCは加熱すると壊れてしまうのですが、パプリカは厚い果肉にしっかり守られているため加熱調理してもビタミンC

お弁当のおかずに！パプリカの肉巻き



【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(黄色) 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

【作り方】

- ①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、塩コショウを軽く振りま
- 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ひいて、④の巻き終わりを下にして中火で蒸し焼きにします。
- ⑥全体に火が通ったらAを加えて絡めながら

1人あたりの栄養量
エネルギー 282kcal
食塩相当量 1.9g
ビタミンC 126mg

もう1品欲しいときに！パプリカのピクルス



【材料 2人分】

- ・パプリカ(赤) 1/2個
- ・パプリカ(黄) 1/2個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・穀物酢 大さじ1・1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ①パプリカはタネを取り除き、縦1cmの幅に切ります。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を引いて軽く炒めます。
- ③チャック付きの袋に②とAを入れて冷蔵庫で30分程味を染みこませたら完成です。

1人あたりの栄養量
エネルギー 94kcal
食塩相当量 0g
ビタミンC 108mg