



お手軽！オクラとパプリカのチーズ焼き

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 79kcal 食塩相当量 0.8g

ビタミンC 67mg

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

【材料(2人分)】

* オクラ	5本(60g)
* パプリカ(赤)	1/3個(40g)
* パプリカ(黄)	1/3個(40g)
* ピザ用チーズ	30g
* しょうゆ	小さじ1
* かつお節	適量



何か物足りないと思ったときに！
赤・黄・緑と色鮮やかなので
一品で食卓が華やかになりますよ♪

【作り方】

- ① オクラは塩少々(分量外)をふり、まな板に擦り付け水で洗いがくを取り除きます。
- ② ①とパプリカを食べやすい大きさに切ります。
- ③ 耐熱容器にオクラとパプリカを並べ、しょうゆをかけます。
- ④ ③の上にピザ用チーズを散らして、焼き色がつくまでオーブントースターで約6分焼きます。
- ⑤ 焼きあがったら、上にかつお節をふりかけて完成です。



cookpad

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！



オクラとパプリカに豊富に含まれる
ビタミンCは、体内でコラーゲンを
作る時に必要な栄養素です。
水に溶けやすく熱に弱い性質がある
ため、なるべく水にさらさず、短い
加熱時間で調理することで効率よく
摂ることができます。

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