

ビタミンカラーで身体元気に「パプリカ」をご紹介します

パプリカは年間を通して手に入りやすく、赤・黄・オレンジ・緑と、とてもカラフルで食事に色を添え、大活躍してくれる野菜です。このビタミンカラーには抗酸化作用を発揮して老化やがんを予防する効果もあり、心も身体も元気にしてくれます。

ピーマンの仲間ですがピーマンのような苦みがなく、じっくりと火を入れていくとより甘味も増して、ピーマン嫌いのお子様も嫌がらずに食べてくれることでしょう。

今回はそんなパプリカを使った「パプリカのローストサラダ」をご紹介します。



<材料>

パプリカ赤・黄	各 2 個(500g)
パン粉	10g
オリーブオイル	大さじ 1 杯(12g)
にんにく	1 片(9g)
生パセリ	3g
オリーブ(種なし)	8 粒(30g)
生バジル	3g
塩	小さじ 1/3(2g)

栄養価（100gあたり）：

エネルギー59.8kcal、タンパク質 1.2g

脂質 3.1g、炭水化物 7.9g

食塩相当量 0.5g

【つくり方】

- ①パプリカは縦半分に切り、グリルで皮に焦げ目がつくまでしっかりと焼き、皮をむきます。皮をむいたパプリカを、写真を参考に幅 2 cm程度に切っておきます。
 - ②フライパンにオリーブ油と刻んだにんにくを入れゆっくりと温度を上げ、にんにくの香りがしてきたら、パン粉、みじん切りしたパセリを加え炒めます。そこに、みじん切りしたオリーブを加え混ぜたら火を止めてください。
 - ③お皿にパプリカをきれいに並べ、炒めたパン粉をふりかけ、あらめに刻んだバジルをふります。
- ミントなどのハーブと一緒に盛り付けたり、レモンを絞っても香りが食欲をそそります。