



2024 夏
パプリカ



栄養情報!

パプリカは黄色、オレンジ色、赤色と鮮やかで、甘みと酸味のバランスが良い野菜です。特徴的な色はカロチノイド類の色素成分であり、油で調理することで吸収がよくなります。またピーマンと比べ、ビタミンAやCを豊富に含んでいます。



ピラフ風 炊き込みご飯

QRコードから
料理動画をチェック!



土鍋でもおいしく炊けます!



パプリカの マリネ

QRコードから
料理動画をチェック!



材料【3~4人前】

精白米.....2合(300g) 黄パプリカ...1/2個
水.....適量 玉ねぎ...1/4個(50g程度)
(目安:米重量の1.3倍) エリンギ.....1本(30g)
コンソメ.....小さじ2(5g) ピーマン.....大1個(50g)
芝海老.....9~12尾 バター(有塩).....30g
赤パプリカ...1/4個 胡椒.....適量

作り方

①精白米を洗米し、水を切っておく。



② 赤・黄パプリカ、玉ねぎ、エリンギ、ピーマンを粗みじん切りにする。



③炊飯釜に①、切った②の食材、芝海老、コンソメを入れて水を炊飯器の2合の線まで加える。

食材を平らにならしてから水を入れるのがポイント!

④ご飯が炊きあがったらバターと胡椒を加え、よく混ぜ合わせる。



1人分の栄養価

※材料を4人前とした場合

エネルギー:363kcal
脂質:7.0g
食塩相当量:0.8g

たんぱく質:10.0g
炭水化物:62.5g
食物繊維:1.4g

材料【2人前】

赤パプリカ...3/4個 砂糖.....小さじ2
黄パプリカ...1/2個 オリーブ油...大さじ1
穀物酢.....大さじ2 胡椒.....適量

作り方

①パプリカを縦に細切りにし、長さを半分に切る。



②保存袋に①、砂糖、酢、オリーブ油、胡椒を入れ、よく混ぜ合わせ、空気を抜き、10~20分ほど置く。



1人分の栄養価

エネルギー:96kcal
脂質:6.7g
食塩相当量:0.0g

たんぱく質:0.7g
炭水化物:8.5g
食物繊維:1.1g