

No.51 今月の食材

パプリカ



おいしい時期：7月～10月

カラフルで甘～い
ピーマンの仲間

パプリカは日本では平成5年以降に普及した比較的新しい野菜です。抗酸化作用があるビタミンCや、β-カロテン（ビタミンA）は青いピーマンの倍以上含まれています。β-カロテンは油を使って調理すると吸収率が高まります。

参考：もっとからだに優しい野菜の便利帳（高橋書店）

パプリカは色によって味が異なり、黄色が甘く、赤色が苦い傾向があります。オレンジ色はその中間です。



パプリカと鶏肉のカレーマヨ炒め

調理時間：15分

エネルギー：394kcal 塩分：0.7g（1人分）



材料（2人分）

パプリカ…1個
鶏もも肉…1枚
マヨネーズ…大1
カレー粉…小1
しょうゆ…小1
油…大1/2

- ①パプリカ・鶏もも肉は一口大に切る。
- ②油 大1/2をしき、パプリカを炒める。
- ③パプリカを一旦取り出し、鶏肉を炒める。
- ④マヨネーズ、カレー粉、しょうゆで味付けし、パプリカを戻し入れて完成。

※写真のパプリカは、赤・オレンジ・黄色を1/3個ずつ（合わせて1個分）使用しています。

（株）サノ・ファーマシー 管理栄養士