

からだにうれしい
レシピ

9

September

パプリカ ~Paprika~

健康ポイント → 美容に嬉しい栄養がいっぱい

- 生活習慣病の予防に効果的なカロテノイドが豊富
- たっぷりのビタミンCがコラーゲンを生成。免疫力もアップ
- カロテンがビタミンAに体内で変換され、髪・皮膚の健康維持に

調理例

たことパプリカのバジルソース炒め

材料 (2人分)

- ゆでたこの足…1本(約150g) ○赤パプリカ…1個
- モッツァレラチーズ(ひと口タイプ)…100g ○バジル…適量
- バジルソース…大さじ2 ○オリーブオイル…大さじ1/2

作り方

- 01 パプリカは縦半分に切ってへたと種を取り、さらに縦半分に切って乱切りにします。たこは一口大に切ります。
- 02 フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を強めの中火で熱し、パプリカを2分ほど炒めます。たこを加え、さらに1分ほど炒めます。
- 03 水けをきったチーズとバジルソースを入れ、さっとかからめて火を止めます。器に盛り、バジルの葉を添えれば完成！

