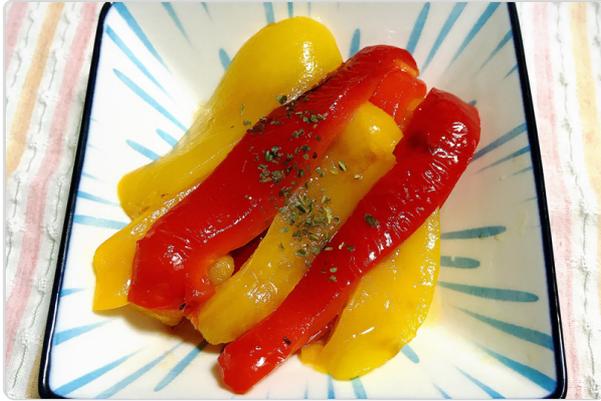


素材の甘味をいかして

パプリカのレモンしょうゆマリネ



パプリカは、ピーマンに比べ苦味が少なく、肉厚で甘味があるのが特徴です。β-カロテンや、ビタミンC、Eが多く、老化を予防する働き（抗酸化作用）があります。加熱してもその栄養素は壊れにくく、β-カロテンは油で調理することで吸収されやすくなります。食卓を彩る一品として、パプリカを取り入れてみてはいかがでしょうか。

・メイン食材：パプリカ

・調理時間：30分

☆ポイント☆

皮をむくことで、食感が良くなり、マリネ液が浸透しやすくなります。

作り方

1. 酒とみりんを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(500W)で30秒加熱し、アルコール分を飛ばす。
2. 1の粗熱が取れたら、レモン汁、しょうゆ、オリーブ油を加え、混ぜておく。
3. パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取って、よく予熱したグリルで7～8分焼く。(グリルがない場合は、オーブトースターまたは油を引いたフライパンで焼く)
4. 火が通ったら、粗熱が取れるまでアルミホイルで包んでおく。粗熱が取れたら、皮をむき、縦に6等分し、2のマリネ液に入れて全体にからめる。
5. ぴったりと張りつけるようにラップをし、冷蔵庫で10分程度冷やす。
6. 器に盛り付け、パセリをふりかける。

材料(2人分)

・パプリカ(赤、黄)	各2個
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・レモン汁	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・オリーブ油	大さじ1
・乾燥パセリ	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
86kcal	1.6g	3.3g	12.3g	2.0g	305mg	0.7g

【無断複写・無断転用を禁ず】
京都大学附属病院 疾患栄養治療部