

健康食育ナビ

海外からの輸入品が多いパプリカは一年中出回っていますが、これからの夏の時期が旬の食材です。

彩りがよく、抗酸化作用のあるβ-カロテンや免疫力を高めるビタミンCなどの栄養素を豊富に含んでいるため、お弁当や食卓のプラス一品としてご活用ください。

パプリカとキャベツのごまみそあえ

<材料> (4人分)

黄パプリカ	60g (1/2個)
赤パプリカ	60g (1/2個)
キャベツ	160g (2~3枚)
白みそ	大さじ1
白練りごま	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
ゆで汁	大さじ1/2
白すりごま	小さじ1

<作り方>

- ①黄、赤パプリカは4つ割りにしたあと、薄切りにする。
- ②キャベツは5mmの細切りにし、芯は薄切りにする。
- ③キャベツとパプリカをさっとゆで、水気を絞る。ゆで汁を大さじ1/2残しておく。
- ④ボウルに③の野菜と、混ぜ合わせたAを入れ、あえる。
- ⑤皿に盛りつけた後、仕上げに白すりごまをかける。

	エネルギー	塩分相当量
1人分	61kcal	0.4g



管理栄養士の 栄養アドバイス!

- ・白みそは赤や合わせみそよりも甘みが強く、塩分が低い調味料です
- ・ごまを加えることで風味が増すため、さらに塩分量を抑えることができます



毎月19日は「食育の日」です。