栄養士おすすめレシピ

Vol.143　令和 2年 7月号

抗酸化ビタミンでお肌のケア！
パプリカの肉詰め

【1人あたりの栄養量】
エネルギー　360kcal　　食塩相当量　2.0g
ビタミンC　　224mg

～ビタミンシリーズ～

【材料（2人分）】

	＊ パプリカ（赤）	1個
	＊ パプリカ（黄）	1個
	＊ 鶏ひき肉(むね)	200g
	＊ 玉ねぎ	1/2個
	＊ サラダ油	小さじ2
A	＊ おろし生姜	小さじ1
A	＊ みりん	大さじ1
A	＊ しょう油	大さじ1
A	＊ 砂糖	大さじ1
A	＊ 酒	大さじ1
	＊ ピザ用チーズ	40g

パプリカはピーマンに比べビタミンCが約2倍も含まれています！！

【作り方】
① フライパンに油をひき、鶏ひき肉と玉ねぎを炒めてAを加えて味付けをします。
② パプリカを縦半分に切り、へたと種を取り除きます。
③ ②に①を詰めピザ用チーズをのせます。
④ オーブントースターで5分、チーズに焦げ目ができるまで焼きます。

※ パプリカがかたい場合はチーズが焦げないようにアルミホイルをかぶせお好みのかたさになるまで加熱時間を増やしてください。

cookpad
クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！
(株)Ｐ＆Ｓ クックパッド

パプリカに含まれるビタミンCは肌の健康を維持したり、傷などの修復にも役立つことが知られています。
紫外線はメラニン色素を作り肌の色を黒くしますが、ビタミンCはメラニンの生成を抑える働きもあります。
夏の紫外線に負けない美しいお肌作りを目指しましょう！！

栄養士
MEMO

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス　管理栄養士・栄養士