

アップル

すこやか通信

パプリカ

6月から9月が旬のパプリカは、唐辛子から辛みを除いて、肉厚で甘みが出るよう品種改良された野菜です。

赤、黄色、オレンジなど色鮮やかで、イタリア料理や中華料理に使われることも多く、華やかさがでて食欲をそそります。

パプリカには、抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンが豊富に含まれています。中でも、赤パプリカはビタミンC、β-カロテンを最も豊富に含みます。

パプリカで夏の紫外線ダメージを改善しよう

パプリカの栄養素

ビタミンC：たんぱく質の一種であるコラーゲンを生成するのに必要な栄養素。シミの原因となる、メラニンの生成を抑える。

ビタミンE：血行促進、動脈硬化予防に。

β-カロテン：体内でビタミンAに変わり、粘膜や目の健康に役立つ。



鶏肉とパプリカの中華炒め

栄養価（1人分）

エネルギー：179 kcal
たんぱく質：25.8 g
脂質：3.4 g
炭水化物：8.7 g
塩分：1.2 g

材料（3人分）

鶏胸肉（皮なし）..... 1枚（300g）
パプリカ 赤・黄 ... 各1/2個（各60g）
ピーマン 2個（60g）
ごま油 小さじ1
酒 小さじ2
A
にんにくすりおろし 小さじ1
しょうがすりおろし 小さじ1
片栗粉 大さじ1
B
オイスターソース 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ1

作り方

- ① パプリカ、ピーマンはヘタをとって、縦に細切りに、鶏胸肉は削ぎ切りにして、さらに縦に細切りにする。
- ② ボウルに鶏肉とAを入れて和え、ごま油をひいたフライパンで炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、パプリカとピーマンを加えてさっと炒め、Bを加えてとろみがついたらできあがり。