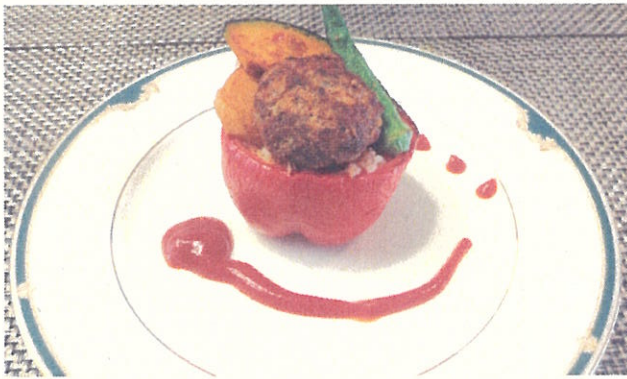


丸ごとパプリカごはん



血管を元気にしてくれる「ビタミンC」。

パプリカはビタミンCが野菜の中でトップレベルなのです！
また、パプリカのビタミンCは加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。

疲労回復、動脈硬化予防、美肌効果、免疫向上…体に良い作用がたくさん。

おいしく食べて、生活習慣病予防をしませんか？！

材 料 表(4人分)

材 料 名	分 量 (g)	作 り 方
パプリカ(赤・黄色)	4個 (1個160g)	① パプリカは上の部分を切り、種を除く。上の部分は、茎を除き、粗みじん切る。 ② ベーコン、玉ねぎ、マッシュルームは粗みじん切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、パプリカをさっと炒め、米を加え、米粒が透き通るまで炒める。 ④ 炊飯器に③、コンソメ、水、塩、こしょうを入れ、炊く。 ⑤ 炊けたら、粉チーズ、刻みパセリを加え混ぜる。 ⑥ ①のパプリカを220℃のオーブンで15分焼く。 ⑦ パプリカにピラフを詰める。 ⑧ フライパンに油を熱し、ハンバーグ、じゃがいも、カボチャを焼く。オクラはさっとゆでる。 ⑨ ⑦のパプリカに⑧をトッピングする。 ⑩ ⑨を皿に盛りつけ、ケチャップを添える。 ※ パプリカが小ぶりの場合は、1人分2個(赤・黄色)にする。 ※ トッピングの野菜は季節のものを使用するとよい。 ※ ピラフは、炒めご飯を使用してもよい。 ※ ケチャップの代わりにトマトソースにすると本格的。
ピラフ		
米	米用カップ2(2合)	
オリーブ油	大さじ1	
水	米用カップ2(2合)	
コンソメ	1個	
ベーコン	2枚(40g)	
玉ねぎ	1/4個(50g)	
マッシュルーム	2個(32g)	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
刻みパセリ	大さじ1	
粉チーズ	大さじ2	
(トッピング)		
焼きハンバーグ	30g×4個	
三方原じゃがいも	30g×4切れ	
かぼちゃ	30g×4切れ	
オクラ	15g×4個	
サラダ油	大さじ1	
ケチャップ	大さじ6	

1人分の栄養価

エネルギー … 549 kcal	たんぱく質 … 15.4 g	脂質 … 13.6 g
炭水化物 … 91.2 g	食塩相当量 … 2.4 g	

アレルギー物質を含む食品

鶏卵 小麦 チーズ

レシピ作成・栄養計算

常葉大学健康プロデュース学部
調理学研究室(たべものフランチース)