かんたんレシピで気軽に作ろう！

肉厚ジューシ　パプリカ活用術　レシピ

パプリカの洋風炊き込みご飯

【１人あたり 100円 エネルギー 322kcal 塩分 0,85g】

《材料：２人分》

米・・・・・・・・・・・・・・・１合
サツマイモ・・・・・・・・90g
塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
赤パプリカ・・・・・・・・60g
固形スープの素・・・１個
こしょう・・・・・・・・・・少々

《作り方》
① 米は洗って、ザルに上げる。
② サツマイモは皮ごときれいに水洗いし、1cm角に切る。塩を加えた水に放ち、アクを抜き、水気をきる。
③ 赤パプリカは種とワタを取り、１cm角に切る。
④ 炊飯器に、①の米と通常に炊く水量より少なめに加え、②、③、固形スープの素、こしょうを加えて、スイッチを入 れる。
⑤ 炊きあがれば10分そのまま蒸らし全体に軽く混ぜて茶碗に盛る。

さつまいもの甘みがおいしいパプリカの炊き込みご飯お楽しみください

パプリカのオムレツ

【１人あたり 144円 エネルギー 189kcal 塩分 1,3g】

《材料：２人分》

赤パプリカ・・・・１/２個
黄パプリカ・・・・１/２個
ソーセージ・・・・・・・２本

Ａ
卵　２個
ピザ用チーズ・・・２０ｇ
パセリ・・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・小さじ１/４
こしょう・・・・・・・・ 少々

《作り方》
① パプリカのヘタと種を取る。
② ソーセージを薄い輪切りにする。
③ ボウルに②と(A)を入れて混ぜる。
④ アルミホイルで土台を作って①をのせて安定させる。
⑤ ③の卵液を入れ、トースターで10分程、卵液が固まるまで焼く。
⑥ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて出来上がり。

パプリカが器になったオムレツ　見た目にワクワクします　是非お試しください

パプリカのツナマリネ

【１人あたり 136円 エネルギー 52kcal 塩分 1,2g】

《材料：２人分》

赤パプリカ・・・・・・・１/４個
黄パプリカ・・・・・・・１/４個
オレンジパプリカ・１/２個
ツナ缶・・・・・・・・・・・・・１缶
バジル・・・・・・・・・・・・・・２枚

Ａ
レモン汁・・・・・・・・大さじ１
しょうゆ・・・・・小さじ１/２
砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ１
塩・・・・・・・・・・・小さじ１/４
小さじ１/４・・小さじ１/４

《作り方》
① ツナの水気は切っておく。
② 赤、黄、オレンジのパプリカはヘタとタネ、白い部分を取り除き、1cm幅に切る。　長さは、３～4cm程度に切っておく。
③ Aをボウルに合わせ、混ぜる。
④ ③のボウルに、①のツナ、②を入れ混ぜ、バジルを手でちぎって加える。
⑤ よく和えたらお皿に盛って完成。

彩り華やかなマリネ　パプリカの甘みがおいしいのでぜひお楽しみください！