

野菜あと
一皿！

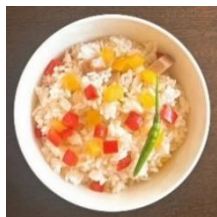
ベジアップレシピ

《 中山町食生活改善推進協議会会員考案 》

9月

パプリカ

パプリカごはん



【材料】(2人分)

- ・パプリカ(赤・黄) 各50g
- ・米 1カップ ・バター 10g
- ・ベーコン 30g
- ・チキンスープの素 小さじ1
- ・塩胡椒 少々 ・サラダ油 少々

【作り方】

- ①米をとぎ、7mm角切りしたベーコン・スープの素・バター・塩を入れて通常の水の量で炊く。
- ②パプリカを7mm角程度に切り、サラダ油で炒め、塩胡椒で味付けする。
- ③②を炊きあがったご飯に混ぜて完成！

パプリカとカシューナッツの炒め物



【材料】(2人分)

- ・パプリカ(赤・黄) 各100g
- ・カシューナッツ 50g
- ・サラダ油 少々
- ・塩 少々 ・黒胡椒 少々

【作り方】

- ①カシューナッツをフライパンで乾煎りし、皿に取り出しておく。
- ②パプリカを7mm程度の幅で縦に切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、パプリカを炒め、塩と黒胡椒で味付けをする。
- ④③にカシューナッツを加えて完成！



パプリカは、**ビタミンC・E・A**が豊富に含まれています。肉厚で甘みがあり、生でも食べやすい野菜です。購入時は、鮮度の目安として皮にハリとツヤがあり、しわの少ないものを選びましょう。