

パプリカのマリネ



1人分栄養素

エネルギー	88kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	6.7g
炭水化物	6.7g
食物繊維	1.1g
食塩	0.1g

材料〈2人分〉

赤パプリカ……1/2個	酢……………大さじ1 砂糖……………小さじ1 ★レモン汁……………小さじ1 塩・黒こしょう……少々
黄パプリカ……1/2個	
オリーブオイル…大さじ1	

作り方

- 1 パプリカは短冊切りにし、オーブントースターで3分焼く。
 - 2 ★の調味料を混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加える。
 - 3 パプリカが熱いうちに②と混ぜる。
- *冷蔵庫で一晩おくとさらにおいしくなります。

ポイントはここです!

赤パプリカはピーマンに比べると、βカロテンとビタミンCが約2倍、ビタミンEが約5倍も含まれています。ビタミンEが豊富なオリーブオイルをプラスすることで、より抗酸化作用が高まります。