

ブロッコリースプラウトとパプリカのマリネ



1人分栄養素	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	16.1g
炭水化物	5.9g
食物繊維	1.2g
食塩	0.9g

材料〈2人分〉

ブロッコリースプラウト…1パック	オリーブオイル…大さじ1
赤パプリカ…1/2個	酢…大さじ1
黄パプリカ…1/2個	しょうゆ…小さじ1
厚切りベーコン…50g	砂糖…小さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリースプラウトは水で洗い、根を落とす。パプリカ、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 ベーコンをカリッとなるまで焼き、粗熱をとる。
- 3 調味料をすべて混ぜ合わせて、ブロッコリースプラウト、パプリカ、ベーコンに絡めて、味がなじむまで置く。



ポイントはここです!

ブロッコリースプラウトには抗酸化作用や抗アレルギー作用があるスルフォラファンが豊富に含まれています。スルフォラファンは熱に弱いので、加熱せずに生で食べるのがおすすめです。彩りが良く、見た目にも楽しくいただけます。