



パプリカカップのポテト焼き

栄養士コメント

パプリカをカップにし、器ごと食べれる見た目も楽しい一品です。

マヨネーズは混ぜてしまうのではなく、かけて焼くことで香ばしさも加わり、少ない量でも美味しくいただけます。



作り方

パプリカは半分に切ってヘタ、種を取り除き、よく洗う。

じゃがいもは茹でておく。

玉葱はみじん切りにし、炒めておく。

茹で上がったじゃがいもを潰し、玉葱、ツナ、黒こしょうを混ぜ合わせる。

半分に切ったパプリカに を詰めて上からマヨネーズをかけ、オープン200 で20分焼く。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	85 kcal
2. たんぱく質	3.9 g
3. 総脂質	2.0 g
4. 炭水化物	13.8 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	60 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	21 mg
9. ビタミンA	12 μg
10. ビタミンE	1.6 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	109 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 黄ピーマン	1/2	個
2. じゃがいも	50	g
3. ツナ缶(水煮ルー)ライト	15	g
4. 玉葱	10	g
5. オリーブ油	1/4	小炒
6. 黒こしょう		少々
7. マヨネーズハーフ	1/2	小炒
8. パセリ・乾		少々



(黄色い部分が範囲内です)