



たことパプリカのバジルレモン和え

栄養士コメント

タコには良質なタンパク質と疲労回復効果のあるタウリンが含まれています。またパプリカには夏場の紫外線から体を守るビタミンA、Cが豊富に含まれています。

作り方

- : 調味料をよく混ぜ合わせる。
- : タコは薄切り、パプリカは細切りにする。
- : 調味料とタコ、パプリカ、バジルを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

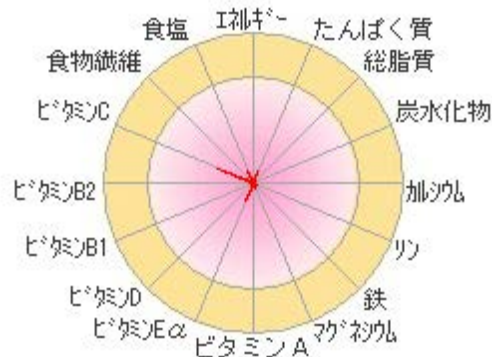
1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	4.7 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	2.0 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	34 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	13 mg
9. ビタミンA	12 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	31 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. たこ(まだこ)ゆで-----	20	g
2. 黄ピーマン-----	20	g
<調味料>		
3. レモン(果汁)-----	1/2	小サジ
4. オリーブ油-----	1/4	小サジ
5. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
6. にんにく・おろし-----	1/4	小サジ
7. 黒こしょう-----		少々
8. バジル-----	2	枚

ちぎる。



(黄色い部分が範囲内です)