たにクリニック　メニュー集

パプリカとしめじの柚子胡椒マリネ

栄養士コメント

パプリカは皮膚のシワやシミを防ぐ作用のあるビタミンＣを豊富に含んでいます。ゆず胡椒の風味がアクセントになっています。今回は白ワインビネガーを使用しましたが、お好みに合わせて、穀物酢など別のお酢を使ってもＯＫです。

作り方

①：パプリカはヘタと種を取り、薄くスライスする。しめじは石突きを切り落とし、子房に分けておく。

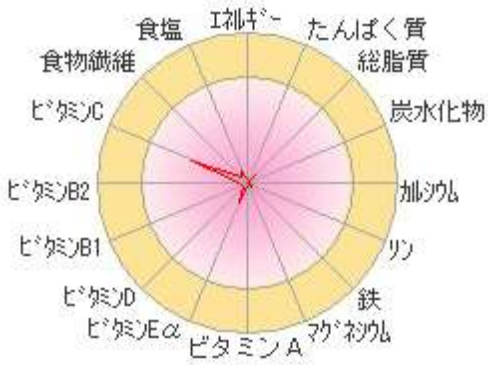
②：耐熱容器に①のしめじを入れ、ラップをし、電子レンジで６００Ｗ１分３０秒加熱する。

③：②の容器にスライスしたパプリカ、砂糖、白ワインビネガー、オリーブ油、柚子胡椒を加えよく混ぜ合わせる。

和えた後、すぐ食べるよりも冷やして味をなじませた方が美味しいです。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	62	kcal
2. たんぱく質	1.1	g
3. 総脂質	4.2	g
4. 炭水化物	5.7	g
5. カルシウム	2	mg
6. リン	36	mg
7. 鉄	0.3	mg
8. マグネシウム	7	mg
9. ビタミンＡ	17	μg
10. ビタミンＥα	1.3	mg
11. ビタミンＤ	0.2	μg
12. ビタミンＢ１	0.07	mg
13. ビタミンＢ２	0.07	mg
14. ビタミンＣ	49	mg
15. 食物繊維	1.3	g
16. 食塩	0.2	g

材料（1人分）	分量	単位
1. 赤ピーマン----------	1/8	個
2. 黄ピーマン----------	1/8	個
3. しめじ(ぶなしめじ)----------	30	g
4. ワインビネガー----------	1/2	大ｻｼﾞ
白ワインビネガーを使用		
5. 三温糖----------	1/2	小ｻｼﾞ
6. オリーブ油----------	1	小ｻｼﾞ
7. ゆずこしょう----------	1/8	小ｻｼﾞ



（ 範囲内です）