



監修: 曾根小有里先生

パプリカはビタミンCが豊富で、野菜の中でもトップクラス。パプリカのビタミンCは加熱調理しても壊れにくいのが特徴で、美肌効果や免疫力の向上が期待できます。同じピーマン類でも色によって栄養価が違い、赤パプリカのビタミンCは緑ピーマンの2倍以上とも。パプリカに含まれるβ-カロテンは、炒め物など油と一緒に調理することで効率よく摂取できます。

材料(4人分)

パプリカ(赤、黄)	各1個
イカ	2杯
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ2
にんにく	2片
白ワイン	大さじ2
A 塩	小さじ2/3
こしょう	少々
イタリアンパセリ	適量

作り方

- 1 パプリカはヘタと種を除いて1cm幅に切る。
- 2 にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を除いておく。
- 3 イカは内臓、軟骨、目、くちばしを除き、胴はキッチンペーパーを用いて皮をむいて1cmの輪切りにし、足とエンペラは食べやすい長さに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら赤唐辛子とパプリカを加えて中火で炒める。
- 5 4に3のイカとAの調味料を加え、イカに火が通るまで炒めて器に盛り、イタリアンパセリを添える。



1人分 149kcal

パプリカとイカの にんにく炒め