



8月

パプリカ



パプリカは、ナス科トウガラシ属の植物。

含まれる栄養は、ピーマンとほぼ同じ成分を含みますが、含有量はパプリカの方が多いといわれます。



- ・未熟な状態で収穫。
- ・中型。
- ・特有の苦味がある。
- ・主な効能
血液サラサラ作用、
整腸作用、デトックス作用
貧血予防。



- ・完熟の状態で収穫。
- ・大きめで肉厚。
- ・甘味が強い。
- ・主な効能
赤パプリカ：抗酸化作用が強い。
黄パプリカ：美肌の栄養が豊富。
- ・生食もできる。



【選び方】 形よりも、色やシワ・つやが大切。
色ムラがなく、ツヤとハリがあるものが新鮮です。



＜保存方法＞
丸ごとでは冷蔵庫で10日間ほど保存可能。切ったものは、ビニール袋に軽く湿らせたキッチンペーパーと一緒に入れて4～5日間とされます。冷凍する方法もあります。

☆油と一緒に食べるのがおすすめ☆

パプリカに含まれる栄養の吸収がよくなります。栄養を壊さないためにも、加熱するときは強火でさっと調理しましょう。



お盆のお供えもの

お盆によく目にする茄子やきゅうりで作ったお供え物には、ご先祖さまがきゅうりの馬に乗って早く来て、名残り惜しい帰りは茄子の牛に乗ってゆっくり帰って欲しいとの願いが込められています(精霊馬)。またご先祖様はきゅうりの馬に乗って、荷物は茄子の牛に乗せるという意味を込める地域もあるようです。

そのほかお供え物は、果物や砂糖菓子をお供えする地域が多いとされますが地域によって異なるようです。
お団子は、迎え団子としてあんこのお団子、翌日はおはぎ、その翌日は素麺、最後に送り団子として白い団子と変えていきます。

今月のレシピ

<パプリカのツナチーズ焼き> <3色チキンハンバーグ>



(1人当たり)
220 kcal
食塩1.3g



(1人当たり)
230 kcal
食塩0.6g

(レシピは裏面をご覧ください)



パプリカのレシピ



パプリカのツナチーズ焼き

【材料】 2人分

パプリカ	1個
ツナ缶	1缶
コーン缶	大さじ2杯
マヨネーズ	大さじ1杯
あらびき胡椒	少々
ピザ用チーズ	適量

【作り方】

- ①パプリカを縦4等分に切る。
- ②ツナとコーン缶はそれぞれ汁気をきり、マヨネーズと胡椒を加えて和える。
- ③①に②を詰め、チーズをのせてオーブントースターで焼く。



3色チキンハンバーグ

【材料】 2人分

鶏ひき肉	100g	酒	大さじ1杯
パプリカ	各1/4個	みりん	大さじ1杯
ピーマン	1個	砂糖	大さじ1/2杯
卵	1/2個	醤油	小さじ1杯
めんつゆ	小さじ1/2杯		
片栗粉	大さじ1/2杯		
サラダ油	適量		



(1人当たり)
230 kcal
食塩0.6g

【作り方】

- ①パプリカとピーマンをみじん切りにする。
- ②挽肉に卵、めんつゆ、片栗粉を加えて混ぜ、①を加える。
- ③フライパンに油を敷き、②をスプーンですくって落とす。形を整えて蓋をして火が通るまで焼く。