

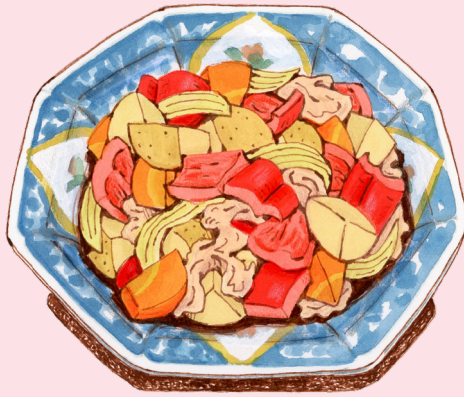


ゲンキ
レシピ

パプリカ入り肉じゃが

○調理時間：30分 ○エネルギー：約220kcal
○食塩相当量：約0.9g

肌にうれしいビタミンが豊富



パプリカは肌の健康に大切なビタミンC、β-カロテン、ビタミンEが豊富で、紫外線が気になるこれからの季節におすすめの食材です。パプリカに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないのも特徴です。定番料理の肉じゃがにパプリカを加えました。

材料(2人分)

- 豚薄切り肉…150g
- ジャガイモ…2個
- ニンジン…1/3本
- 玉ネギ…1/2個
- パプリカ…1個
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- サラダ油…小さじ1

作り方

- ① 肉は3～4cm幅に切る。
- ② ジャガイモとニンジンは食べやすい大きさに切る。玉ネギは薄切りにする。パプリカは種を取って一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、肉、ジャガイモ、ニンジンを炒める。
- ④ 肉にほぼ火が通ったら玉ネギと調味料を加えてひと混ぜしてふたをする。蒸気が上がってきたら弱火にして蒸し煮にする。
- ⑤ 5分ほど煮たら全体を一度混ぜ、パプリカを加えてふたをして火を強め、蒸気が上がってきたら再び弱火にして水気がなくなるまで10分程度蒸し煮にする。



レシピをYouTube（動画）でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～