

八千代でとれた野菜を食べよう！

パプリカの柚子こしょうマリネ



1人分 エネルギー55kcal, 食塩相当量 1.8g, 野菜 90g

材料（2人分）

赤・黄パプリカ・・・各1/2個 ピーマン・・・1個
柚子こしょう・・・小さじ1/2
ポン酢・・・小さじ1/2
オリーブ油・・・大さじ1/2

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① 赤・黄パプリカ，ピーマンはそれぞれ縦半分に切り，ヘタと種を取る。
1cm角に切り，ラップをかけて電子レンジ（500～600W くらい）
で2分ほど加熱する。
- ② オリーブ油，ポン酢，柚子こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①と②をあえる。

パプリカやピーマンは素揚げして，ドレッシングとあえても，柚
子こしょうがないときは，塩こしょうまたはしょうゆと酢・レモ
ン汁などをベースに，お好みのマリネ液を作ってあえましょう。

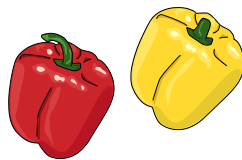


八千代市では，市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

パプリカの梅おかかあえ



1人分 エネルギー29kcal, 食塩相当量 2.2g, 野菜 75g

材料（2人分）

赤・黄パプリカ・・・各1/2個 梅干し・・・2個
ポン酢・・・小さじ1/4 しょうゆ・・・小さじ1/4
削り節・・・適宜

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① 赤・黄パプリカは縦半分に切り，それぞれヘタと種を取る。
オーブントースター・グリルなどで約8分くらい焼き，真っ黒に
焼けたら，氷水にとる。手ではがすように皮をむき，細切りにする。
- ② 梅干しは種を取ってつぶし，ポン酢と醤油を合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて，器に盛り，削り節をのせる。

焼くことができない時は，電子レンジで加熱しても，さっと茹で
ても，OK。パプリカ以外の夏野菜（なす・トマト・きゅうり
など）で工夫するのも良いでしょう。



八千代市では，市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課