

5月ver.

血管年齢対策！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ



# パプリカのきんぴら



## 材料 [2人分]

パプリカ(赤)	…1/2個	A	しょうゆ	…大さじ1/2
パプリカ(黄)	…1/2個		酒	…大さじ1/2
くるみ	…20g		みりん	…大さじ1/2
ごま油	…小さじ2			



1人分157kcal/塩分0.7g

## つくり方

- ①パプリカはヘタと種を取り除き、細切りにする。くるみは細かく刻んでおく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のパプリカを入れしんなりするまで炒める。
- ③②に①のくるみとAを入れ全体に味がなじむまで炒める。



パプリカは抗酸化作用のあるビタミンCが豊富でピーマンの約2倍量含まれています。また、くるみに含まれるα-リノレン酸(n-3系脂肪酸)には血管をしなやかにする働きがあります。倍量で作り常備菜としても◎