



えいようだより 7月号

第132号

発行 令和5年
静岡県立総合病院
栄養管理室

旬の野菜をたべよう 今が旬 パプリカ

旬の野菜は栄養価が高く、1年で最もたくさん出回るため安価で手に入りやすくなります。パプリカの旬は6~8月でまさに今が旬です。ピーマンとパプリカは同じナス科トウガラシ属に分類される野菜で、ピーマンは緑色ですが未熟の状態で作られたもので、完熟すると品種によって赤や黄色パプリカになります。パプリカはビタミンCやβカロテン、ビタミンE、食物繊維が多く含まれており、中でもビタミンCは他の野菜に比べても多いのが特徴です。



- 1 ビタミンCが多い
- 2 加熱調理によるビタミンCの損失はほとんどない
- 3 約1/2個で1日に必要なビタミンCが摂取できる

* 農林水産省「パプリカはピーマンとは違うのですか」参照

100gあたり(生)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)	食物繊維 (g)
ピーマン	76	0.8	2.3
赤パプリカ	170	4.7	1.6
オレンジ	150	3.2	1.8
黄色	150	2.5	1.3

ビタミンCの必要量

(12歳以上)

男性 推奨量100mg/日

女性 推奨量100mg/日

* 2020年版

日本食品標準成分表より(八訂)

今月のレシピ パプリカのマリネ

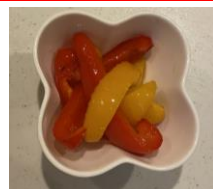
◆材料(4人分)◆

黄パプリカ 1個
赤パプリカ 1個
オリーブオイル 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2
胡椒 少々

苦味が無く甘みがあるのでサラダや炒め物に入ると彩りも甘みもUPします

◆作り方◆

- ①パプリカは洗って種をとり1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、パプリカを入れフタをして蒸し焼きにする。
- ③aのマリネ液を合わせ、②のパプリカを入れて冷まして完成。



1人分 エネルギー：78kcal たんぱく質：0.7g 脂質：6.2g 炭水化物：6.0g 食塩：0.8g ビタミンC：120mg

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。