



釧路産 **パプリカ**

釧路産パプリカの特徴

- 1 釧路市大楽毛で生産しているので熟してから収穫が可能
- 2 甘みが強く、肉厚でみずみずしくジューシーな味わい!
- 3 水分蒸発を防ぐためのワックスを使用していないので皮が口に残りません。
- 4 「野菜ソムリエサミット」パプリカ食味評価部門第1位を獲得した技術を集結

パプリカに含まれる栄養価の特徴

カプサンチン: 強い抗酸化作用でコレステロール抑制、生活習慣病の予防と改善。

ビタミンC: 免疫力を高める。メラニン沈着を防ぎ、美肌を保持。パプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくい!

ビタミンE: 油を使う料理で吸収力アップ!

カラフルピクルスの洋風ちらし寿司



✓ 疲労回復 ✓ 筋肉増強

材料 (2人分)

ごはん…200g

さけるチーズ…15g

レタス(大)…2枚

薄切りハム…2枚

きゅうり(ピクルス)…1/3本

パプリカ(ピクルス)…1/3個

ツナ缶…20g

ホールコーン缶…20g

白ワインビネガー
…小さじ2

白こしょう…少々
塩…少々

オリーブ油…大さじ1

作り方

①ハムは7mm位の色紙切り、ピクルスは5mmの角切りにする。ツナ缶とコーン缶は汁を切っておく。レタスの水気をしっかりと拭き、さけるチーズをたてに細かく裂いておく。

②ボウルに調味料(A)を入れ、塩が溶けるまでよく混ぜた後、オリーブ油を加えてさらに混ぜる。

③温かいご飯に②を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ、ご飯が冷めたら具材(A)を加えさっくりと混ぜる。

④皿にレタスを置き、その上に③を盛り付け、さけるチーズを乗せたら完成!



ポイント ・ご飯は炊きたてでなくても温めればOKです。



もっと食べよう!
くしろの野菜

考案者/栄養士 佐藤あゆ美【健康キッチン・ループ(釧路市大川町)店主】

発行者/地産地消くしろネットワーク(事務局:釧路市産業推進室 0154-31-4550)

