

パプリカ de グラタン



野菜の量（皮などを除く）

140g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

パプリカ（赤）	2個	A	卵	1個
ベーコン	20g		牛乳	大さじ4(60cc)
玉ねぎ	1/4個		粉チーズ	大さじ2
にんじん	1/4本		塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1		ピザ用チーズ	20g
			パン粉	10g
			パセリ粉	少々

【作り方】

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② パプリカは上から2～3cmの所を横に切り、中身をくり抜きよく洗う。パプリカが安定するように底を薄く切る。
- ③ 玉ねぎ、人参、ベーコンは5mm角に切る。
- ④ Aをボウルに混ぜ合わせておく。
- ⑤ 油を熱したフライパンにベーコン、玉ねぎ、人参の順に加えてよく炒める。野菜に火が通ったら火を止める。
- ⑥ ④のボウルに⑤を入れてよく混ぜ、②のパプリカの器に入れる。
- ⑦ パン粉、ピザ用チーズをのせ、オーブンで15分程度焼く。
- ⑧ 仕上げにパセリ粉をかける。



1人分栄養価

エネルギー	228kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	13.2g
食塩相当量	1.2g

調理時間

25分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ~パプリカ~



- 出回り時期…韓国など、海外からの輸入が占める割合が多く、年間を通して流通していますが、6～9月頃が旬です。国内では、茨城県、宮城県などで栽培されています。
- 選び方などのポイント…手に持った時に重みがあり、身が肉厚でツヤや弾力のあるものを選びましょう。
- 栄養…ピーマンに比べ、ビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍含まれるとされています。パプリカの赤色は、カロテノイド色素のカプサンチンによるもので、抗酸化作用やコレステロール値を下げる効果が期待できます。

改善ポイント その2

おやつ 食べちゃダメ？③

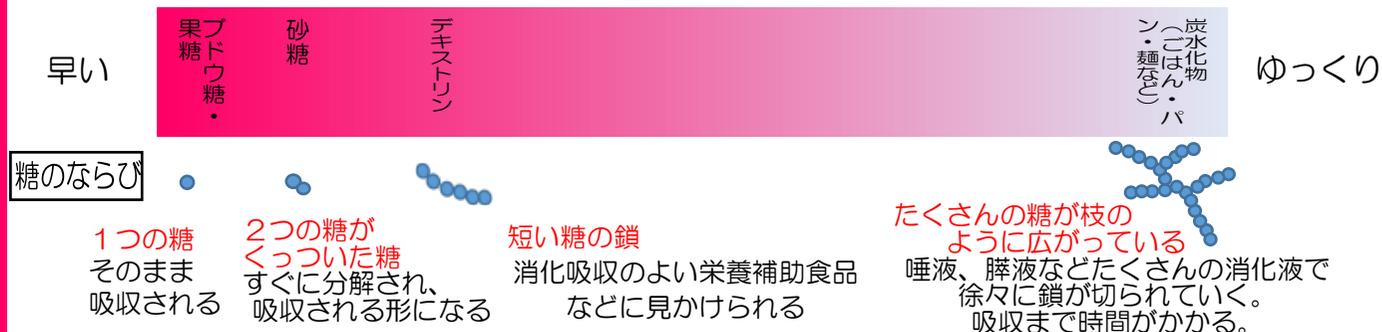
三度のご飯よりおやつが好きなの。ごはんを減らしておやつをたくさん食べたいわ！！
カロリーを調節すれば大丈夫よね。



皆さんはこの女性の質問にどうお答えしますか？
答えは「×」ですが、理由を答えられますか。



【糖分の種類による消化吸収の違い】



糖の鎖が短いと、一度に多量の糖が吸収されるので、血糖値も急激に上昇します。血糖値が一定の幅を超えると血管や細胞へのダメージにつながります。

吸収に時間がかかる、糖の鎖が長い炭水化物で糖分をとることが大切です。そのため、おやつではご飯の代わりにはなりません。この考え方と言うと、菓子パンは主食というよりもおやつの仲間になります。

※野菜や雑穀、豆類などに多く含まれる「食物繊維」を一緒に食べると、なお消化吸収が穏やかになります。
※飲み物には「果糖ブドウ糖液糖」など、特に吸収されやすい糖が入っているものが多いので注意が必要です。