

## かぼちゃチーズの き

## パプリカ焼

### 疲労回復！日焼け予防！

#### 《材料》～2人分～

かぼちゃ	200g
赤パプリカ	1/4個 (80g)
黄パプリカ	1/4個 (80g)
玉ねぎ	20g
枝豆	20g
ピザ用チーズ	20g
カレー粉	小さじ1
塩コショウ	少々
サラダ菜	20g



～1人分の栄養成分

#### ◎作り方◎

1. **玉ねぎ**はみじん切りし、10分程みずにさらした後、水気をよく切る。
2. **かぼちゃ**は種とワタを取り、適当な大きさに切り、電子レンジ500Wで約2分加熱する。
3. **かぼちゃ**は皮を切り落とし、熱いうちにつぶし、**枝豆**、**玉ねぎ**を入れ混ぜ合わせる。そこに**カレー粉**、**塩コショウ**を入れ、味をつける。
4. **パプリカ**の中に、3を詰め、**ピザ用チーズ**をのせる。
5. 4をオーブントースターに入れ、**チーズ**にこげめがつくまで焼く。
6. 皿に盛り付け、**サラダ菜**を添える。

エネルギー	181 kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	4.0g
炭水化物	29.7g
塩分	0.4g

#### おすすめポイント

ビタミンC

βカロテン

ビタミンE

パプリカは**ビタミンC**がとても多く含まれており、夏バテ時の**疲労回復**に効果的です。パプリカ、カボチャともに**βカロテン**と**ビタミンE**が豊富に含まれており、紫外線による体の酸化を防いでくれる作用があり、**体内の老化**を防いでくれます。また、**日焼け**や**シミ予防**なども期待できるので、紫外線の強い季節におススメの食材です！かぼちゃは野菜の中ではデンプンが多く、エネルギーが高めなので、食べすぎには注意しましょう。