



弘前市食生活改善推進員会

File.151

食改さんおすすめ **レシピ**

食生活改善推進員会×花王コラボレシピより

パプリカツナチーズ

1人分の野菜使用量 **59g**

材 料 2人分

パプリカ(赤・黄) ……各1/4個
ピーマン …………… 1個
ツナ水煮缶 …………… 30g
タマネギ …………… 1/8個 (20g)
シメジ …… 3/4パック (70g)
マヨネーズ (低カロリータイプ)
………… 小さじ1強
ピザ用チーズ …………… 30g

- ① 4分の1個のパプリカをさらに半分に切る。ピーマンは半分に切る。それぞれ種とヘタを取り除く。
- ② タマネギはみじん切り、シメジは小房に分け、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ(600W 1分)で加熱する。加熱後に、ツナとマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ ②をパプリカ、ピーマンの中に詰める。
- ④ チーズを上に乗せ、チーズが溶けて焼き色がつくまでオーブントースターで加熱する。



おすすめポイント♥

国産パプリカがおいしい季節になりました。旬の時期ならではの、フルーティーでジューシーな味わいを楽しみましょう。

■ 1人分の栄養量

エネルギー／ 93kcal、たんぱく質／ 6.3g、脂質／ 4.7g、
カルシウム／ 102mg、食塩相当量／ 0.6g、食物繊維／ 2.2g

▶ 弘前市食生活改善推進員会×花王コラボレシピ

