

# 食べて健康

## パプリカのツナチーズ焼き

パプリカは、ピーマンや唐辛子などと同じナス科トウガラシ属の野菜で、とうがらしの甘味種です。大型で肉厚、果皮は少し固いですが、糖度が高く甘みがあり、苦みや青臭さがほとんどありません。パプリカには赤や黄色をはじめオレンジや緑・白・茶色・黒などもあり、栄養価はピーマンよりも高くなります。栄養成分は眼や肌を正常に保ち免疫力をアップさせるビタミンA。過酸化脂質の生成を抑えることでお肌のトラブルや動脈硬化の予防に貢献するビタミンB2。

シミやそばかすを防ぎ、美肌へと導くビタミンC。赤パプリカの赤い色素のカプサンチンは、体内の不要なコレステロールを取り除く働きがあるとされ、動脈硬化などの生活習慣病予防の効果も期待できます。



約152Kcal/1人分 約10分

材 料 2人分  
パプリカ 2個  
ツナフレーク缶 1個(70g)  
ピザ用チーズ 30g  
黒コショウ 少々

1. パプリカは縦に半分に切り種を取り、大きさによってはさらに横半分にする。
2. パプリカに缶の汁をきったツナを入れ、チーズをさらし黒コショウをふる。
3. オーブントースターで焼く。