



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の竜田揚げ	鶏もも肉 しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん 塩・こしょう 片栗粉 油
ブロッコリーの ペペロンチーノ 風炒め	ブロッコリー じゃがいも 赤パプリカ ベーコン オリーブオイル タカノツメ にんにく 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう
小松菜のナムル	小松菜 もやし にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
みそ汁	キャベツ 玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ
ミックスゼリー	フルーツミックスジュース アガー 砂糖 水



赤パプリカについて

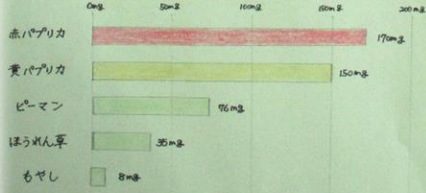
パプリカはビタミンCや食物繊維、カリウム、β-カロテン、ビタミンEなど、様々な栄養素も豊富に含む野菜です。パプリカには赤色と黄色がありますが、とくに優れているのが赤パプリカです。赤パプリカに含まれる栄養素は、食物繊維を除き、下記のすべてにおいて優れていることが分かります。とくにβ-カロテンの含有量は青ピーマンの約2.8倍、黄パプリカの5.5倍もの量です。

赤パプリカ

エネルギー	28kcal
食物繊維	1.6g
カリウム	210mg
β-カロテン 当量	1100μg
ビタミンE	4.3mg
ビタミンC	170mg



◎ パプリカで注目すべきはビタミンCの含有量
100gあたりの含有量の比較



パプリカの栄養素の中でも、群を抜いて優秀なのがビタミンC含有量です。100gあたりのビタミンCの量は、赤パプリカ170mg、黄パプリカ150mgで、ピーマンの2倍、ほうれん草の4.3〜4.9倍、もやしの18.8〜24.3倍もの含有量です。

