



～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～

## パプリカと豚のごまみそ炒め



### 材料 2人分

赤パプリカ<縦1cm幅>	1個(150g)
なす<縦1cm幅>	2本(200g)
豚ロース<2cm幅>	100g
★すりごま	小さじ1(3.7g)
★味噌	小さじ2(12g)
★砂糖	小さじ2(6g)
★しょうゆ	小さじ1(6g)
★水	小さじ2(10g)
ごま油	大さじ1(12g)

※<>内は切り方

調理時間  
15分



(1人分)

エネルギー261kcal、たんぱく質12.5g  
脂質16.8g、炭水化物15.1g、塩分1.1g  
ビタミンA 77μg、ビタミンC 132mg

### 作り方

1. フライパンでごま油を中火で熱し、豚ロースを焼き色がつくまで約3分炒める。
2. なすを入れ、約3分炒める。
3. パプリカを入れ、しんなりするまで約2分炒める。
4. (3)に混ぜ合わせた★を加えて、全体に絡んだら完成。

・パプリカの**ビタミンC**は加熱しても壊れにくい★

・たんぱく質と**ビタミンC**で美肌のための**コラーゲン**が作られます♪



## パプリカとキウイのビタミンサラダ



### 材料 2人分

黄パプリカ<1.5cm角>	1/2個(30g)
キウイ<1.5cm角>	1/2個(40g)
ミニトマト<半分>	4個(60g)
クルミ<粗みじん切り> (お好きなナッツでも可)	5かけ(15g)
★オリーブオイル	小さじ2(8g)
★レモン汁	小さじ1(5g)
★はちみつ	小さじ1(7g)
塩	適量
こしょう	適量

※<>内は切り方

調理時間  
10分



(1人分)

エネルギー 120kcal、たんぱく質 1.7g  
脂質8.9g、炭水化物10.2g、塩分0.5g  
ビタミンA 29μg、ビタミンC 47mg

・パプリカとキウイには**ビタミンA、C、E**がたっぷり♪  
抗酸化作用が強く  
元気な体を保ってくれます！

・**油と一緒に摂る**ことで  
吸収率アップ！！

### 作り方

1. ★をよく混ぜ合わせる。
2. ボールにパプリカ、キウイ、トマト、(1)を入れて和える。
3. 塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。  
クルミを散らしたら完成。

