

夏レシピ:ツナのピーマングラタン

材料(4人分)

ツナ缶……………1缶
緑ピーマン………3個
赤ピーマン………3個
玉ねぎ……………1/4個
にんじん……………1/3個
サラダ油……………小さじ2
塩こしょう……………少々
ピザ用チーズ…40g

作り方

- ①緑・赤ピーマンはそれぞれ縦半分に切って種を除く。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を炒めて塩こしょうをふり、火を止めてツナとチーズを加えて混ぜ、①の中に詰める。
- ④温めたオーブントースターに③を並べてこんがりと焼く。



ピーマンのビタミンCは加熱に強い!

ビタミンCが豊富で大きめのピーマンにはレモン1個分のビタミンCが含まれると言われるほど!ピーマンのビタミンCは野菜に比べて加熱に強く、効率的に摂ることができます。

ビタミンCは風邪予防や肌の調子を整えるのに効果的です。

栄養成分表(1人当たりの含有量)



エネルギー量
141
kcal

脂質	8.5g
たんぱく質	6.0g
食物繊維	2.9g
塩分相当量	0.7g