

◎メニュー名：たこと焼きパプリカの塩麹マリネ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分（冷やす時間は除く） 分量目安：2人分 エネルギー：182kcal(1人分) 食塩相当量：1.2g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

パプリカ	ビタミンC	免疫力向上	・・・認知症予防
たこ	タウリン	血栓予防	・・・生活習慣病予防
しめじ	ビタミンD	カルシウムの吸収を高める	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
たこ	100g
パプリカ (赤・黄)	各1/4個 (各75g)
しめじ	50g
= A =	
オリーブ油	大さじ1
レモンの搾り汁	大さじ1
塩麹	大さじ1/2 (10g)
はちみつ	大さじ1/2
オリーブ油 (炒め用)	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
パセリ	(みじん切り) 適量 (15g)



作り方

①たこはそぎ切りにする。パプリカは細めの乱切りにする。しめじは石突を除き、小房に分ける。パセリはみじん切り。
②フライパンにオリーブ油(炒め用) を入れ中火で熱し、パプリカ・しめじを入れ炒める。パプリカに焼き色がつくまで1～2分程度炒めたら火を止める。
③ボウルにたこ、②、Aを加えて和え、塩・こしょうで調味する。味が馴染むまで冷蔵庫で30分程冷やす。
④皿に③を盛りつけて、パセリを散らす。

パーフェクトレシピポイント

コレステロール値を下げ、血圧を正常に保つ作用のある「タウリン」が豊富なたこ、認知症予防に良いビタミンCを含むパプリカ、ビタミンDや食物繊維が豊富なきのこを使ったマリネです。
パプリカは油と相性が良く、炒めることでカロテンの吸収率もアップします。また味付けに塩麹を使うことで、塩分量を抑え、旨味がコクを出す効果も◎
これらの食材を組み合わせることで、パーフェクトレシピに！