

「焼きパプリカといわしのブルスケッタ」

赤パプリカは体内でビタミン A に変換される β カロテンや抗酸化作用のあるビタミン C が豊富で、黄パプリカは目の健康維持のあるルテインを多く含みます。お好みに合わせてパプリカを変えるのもおすすめです。

<主な材料・2人分>

- ・ 赤パプリカ 2個
- ・ A 白ワインビネガー 大さじ 1
- ・ A 砂糖 大さじ 2
- ・ A 塩 ひとつまみ
- ・ 白ワインビネガー 小さじ 1
- ・ 鰯 (3枚おろし) 2尾分
- ・ バケットスライス 4枚
- ・ オリーブオイル 適量
- ・ にんにく 適量
- ・ 塩 少々
- ・ デイル (もしくはお好みのハーブ) 適量



<作り方>

- ① コンロに網を置き、パプリカを直火で全体が黒焦げになるまで焼く。
- ② 皮をむき、ヘタと種を取り除いて細切りにする。
- ③ 鍋にパプリカと A を加え、弱火で水分がなくなりジャム状になるまで煮詰める。火を止めて白ワインビネガーを小さじ 1 加える。
- ④ バケットににんにくをすりこみ、オリーブオイルを塗り、トースターで軽く焼く。
- ⑤ 鰯に塩をふり、少し置いたら余分な水分を拭き取り、表面に切込みを入れる。
- ⑥ フライパンにフライパン用アルミホイルを敷き、弱火～中火で鰯を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら、食べやすい大きさにカットする。(クッキングシートの場合は少量の油をひくと良い)
- ⑦ バケットに③、焼いた鰯、デイルをのせる。

(1人分)

エネルギー 262kcal 蛋白質 7.6g 塩分 1.3g