



ハートじかけのトレイ



パプリカと大根のマリネ

パプリカにはβ-カロテンやビタミンE、ビタミンCなど抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれていることが特徴です。

β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAは目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なビタミンで、粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果があります。抗酸化作用の強いβ-カロテンは脂質（オリーブオイルなど）と一緒に食べることで体内への吸収率が高くなります。

アンチエイジング食材

パプリカ

<材料> 2人分

パプリカ（赤・黄）	各1/2
大根	50g
リンゴ酢	大さじ3
米酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

<作り方>

- 1 パプリカと大根を千切りにする。
- 2 1のパプリカと大根を塩（分量外）を振ってしんなりするまで10分ほど置いて、水気を切る。
- 3 リンゴ酢、米酢、オリーブオイル、砂糖、塩を合わせて混ぜ合わせてマリネ液を作る。
- 4 2を3に入れて、冷蔵庫で30分程度冷やす。

