

# さやいんげんとパプリカのペペロン炒め



とまとまっき

さやいんげんはβ-カロテンが豊富に含まれているため免疫力アップに役立ちます。さらににんにくでスタミナをつけて夏バテを防止しましょう！

## 作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらさやいんげんを入れて1分30秒程度ゆでる。流水で冷まし水気を切る。冷めたらヘタを切り落とし、半分の長さに切る。
- ② パプリカはヘタと種を除き、7～8mm幅の斜め切りにする。にんにくは薄切りにする。赤とうがらしは種を除いて、輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤とうがらしを入れ、中火にかけて炒める。にんにくの香りが立ってきたらさやいんげんとパプリカを加え炒める。塩で味を整えて完成。

## 材料(4人分)

さやいんげん……………150g  
パプリカ……………1個(約160g)  
ベーコン(ハーフサイズ)…4枚  
にんにく……………1片  
赤とうがらし……………1本(お好みの辛さで)  
オリーブ油……………小さじ2  
塩……………少々

1人分/エネルギー：60kcal 食塩相当量：0.7g 野菜の量：77.5g