



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 63

第2次 とよあけ健康21計画

## パプリカの肉巻き



野菜1人  
80g

### ★材料(2人分)★

- ・赤パプリカ 80g
- ・黄パプリカ 80g
- ・塩、こしょう 適量
- ・油 適量
- ・豚肉(薄切り) 120g

### ★作り方★

- ①赤パプリカと黄パプリカをくし形に切る。
- ②豚肉に塩・こしょうをする。。
- ③赤パプリカと黄パプリカを豚肉でまく。
- ④フライパンに油を入れて③を焼く。
- ⑤④が出来たら、お皿に盛りつけて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 山内玲摩さん】