



パプリカしりしり

材料（4人分）

赤パプリカ	2個
卵	1個
ツナ缶	1缶
塩こしょう	適量
サラダ油	大さじ1/2

栄養成分（1人分）

エネルギー	102kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	7.3g
食物繊維	1.1g
塩分	0.3g

根室市ホームページ
でレシピを公開中！





パプリカのしりしり

作り方

- 1 パプリカは千切りにし、フライパンにサラダ油を入れてサッと炒める。
- 2 しんなりしたらツナを加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。
- 3 パプリカとツナ缶をフライパンの中央に集め、その上に溶き卵をかける。
- 4 木べらでざっくりと混ぜ合わせて卵が半熟になったら完成。

近年、北海道でもパプリカの栽培が活発になっていて、収穫量は2016年から2018年の2年間で約33倍に増えています。また、釧路市ではサラダパプリカの栽培もしており、道東産のパプリカも増えつつあります。