

副菜

主菜

パプリカの宝石箱

《1人分：エネルギー112kcal 食塩相当量0.7g》



季節の野菜 ピーマンに比べ、肉厚でジューシーな食感

パプリカ があり、甘くてさわやかな味わい



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：ビタミンCに加え、カロテンも豊富。油を使う料理で吸収率が高まります。サラダなどの生食や煮込み料理、焼いて皮を剥きマリネにするなど多用途に使えます。

選び方：果柄が緑で切り口が新しく、ハリとツヤのあるもの、肉厚で柔らかく、みずみずしいもの、皮にしわが無いものを選びましょう。

材料	2人分
パプリカ(赤)	2個
鶏ももひき肉	160g
★塩	少々
★生姜汁	小さじ1/2
★片栗粉	小さじ1/2
人参	20g
いんげん	20g
なす	2個
☆めんつゆ	大さじ2
☆水	大さじ2
☆酢	小さじ1/2

《作り方》

- 1 パプリカは縦に切り、種を取り除く。
- 2 いんげんは筋を取り、電子レンジで加熱(600w/30秒)し、5ミリの輪切りにする。
- 3 なすと人参をみじん切りにし、電子レンジで加熱(600w/2分)する。
- 4 鶏ももひき肉に2, 3の野菜を入れ、★を入れて混ぜる。
- 5 1に4を詰め、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱(600w/6分)する。
- 6 ☆を混ぜタレを作り、出来上がったパプリカを入れ、味をなじませる。
- 7 6を縦半分に切り、盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パプリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)