カラフルパプリカの肉詰め

會津LEADロゴマーク

彩り鮮やか♪

パプリカを使った肉詰めです！
パプリカはビタミンCやβーカロテンを豊富に含んでいます。パプリカはピーマンと比べると、苦みや青臭さがなく、肉厚で甘みがあります。

【作り方】

1　玉ねぎはみじん切りにする。

2　パプリカは半分に切り、へたと種を取り除く。片栗粉（分量外）を全体にまぶす。

3　ボウルに☆の肉だねの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。粘りがでたら、2のパプリカに詰める。

4　フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、3の肉だねを詰めた面を下にして焼く。

5　焼き色がついたら裏返し、水を加えて蓋をし、3分程蒸し焼きにする。
蓋を外し、水分がなくなったら火からおろす。

6　皿に盛りつけ、付け合わせのきゅうり、サニーレタス、パセリを添えて出来上がり。

【材　料】	2人分	4人分
赤・黄パプリカ	各1個	各2個
☆豚ひき肉	120g	240g
☆玉ねぎ	1/2個	1個
☆パン粉	20g	40g
☆牛乳	大さじ3	大さじ6
☆卵	1/2個	1個
☆コンソメ	小さじ1/2	小さじ1
☆塩こしょう	少々	少々
☆片栗粉	大さじ1	大さじ2
水	60cc	120cc
サラダ油	小さじ1	小さじ2
きゅうり	1/6本	1/4本
サニーレタス	2枚	4枚
パセリ	2個	4個

【栄養価】（1人分）	エネルギー	塩分	野菜量
	282kcal	0.5g	220g

1日の目標量の約**2/3**

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会

切り干し大根のトマト煮

會津LEADロゴマーク

洋風でおいしい！

切り干し大根と旬のなすを使ったトマト煮です♪
なすにはポリフェノールの一種である、ナスニンが含んでいます。ナスニンは抗酸化作用があり、免疫力をアップさせたり、アンチエイジングに効果があるとされています。

【作り方】

1　切り干し大根は洗ってから水で戻し、3cmの長さに切る。

2　なすは細切り、にんにくはみじん切りにする。

3　フライパンに切り干し大根とパセリ以外の材料を加え、切り干し大根がやわらかくなるまで加熱する。

4　器に盛りつけ、パセリを散らして出来上がり。

【材　料】	2人分	4人分
切り干し大根	20g	40g
なす	1/2本	1本
にんにく	1かけ	2かけ
パセリ	少々	少々
トマトジュース（無塩）	200ml	400ml
ツナ缶	70g	140g
ウスターソース	大さじ1	大さじ2

切り干し大根はカルシウムが
豊富に含まれています。
和食の煮物のイメージが
ありますが、洋風の味付けにも
よく合います♪

【栄養価】（1人分）	エネルギー	塩分	野菜量
	90kcal	1.1g	90g

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会