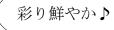


カラフルパプリカの肉詰め









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
	赤・黄パプリカ ☆豚ひき肉 ☆パンも肉 ☆パンキ卵 ☆パキ卵 ☆コニニ栗粉 ☆コーラーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	赤・黄パプリカ 各1個 ☆豚ひき肉 120g ☆玉ねぎ 1/2個 ☆パン粉 20g ☆牛乳 大さじ3 ☆卵 1/2個 ☆コンソメ 小さじ1/2 ☆塩こしょう 少々 ☆片栗粉 大さじ1 水 60cc サラダ油 小さじ1 きゅうり 1/6本 サニーレタス 2枚

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

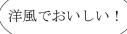
1日の目標量 の約**2/3**

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

Life Action Data Action Data Data Data Data Data

切り干し大根のトマト煮







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】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	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