

野菜いっぱい食育レシピ～祝10年～ 10年間のベストレシピをご紹介します

Vol.243 H29.8



ピーマンのキャブ焼き



1人分栄養価

エネルギー	218kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	16.1g
塩	1.5g

野菜の量 (皮などを除く)

80g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

40分位

【材料4人分】

ピーマン	8個	卵	4個	マヨネーズ	大さじ4
パン粉	1/3カップ	白ワイン	小さじ2		
にんにく・こしょう	少々	塩	小さじ1/4		
つけ合わせ	トマト1個	キャベツ	1/4個		

【つくり方】

- ① 固ゆで卵を作り、フォークの背で粗くつぶしておく。
- ② ピーマン2個は、へたと種を取り粗みじん切り、フライパンでさっと炒めておく。残りのピーマンは縦半分に切り、種を取り除く。
- ③ パン粉は、白ワインをふっておく。
- ④ ①に炒めた②と③、マヨネーズ、すりおろしたにんにく、塩、こしょうを入れて混ぜあわせる。
- ⑤ 縦半分に切ったピーマンに④を詰め、温めたオーブントースターで15分程度焼く。(焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる)



ピーマン (ナス科 トウガラシ属)



●出回り時期

露地物は6～8月が旬です。

●選び方などのポイント

へたの緑が鮮やかで、切り口がみずみずしく黒く変色していないもの。果皮の表面につや、ハリがあるもの。

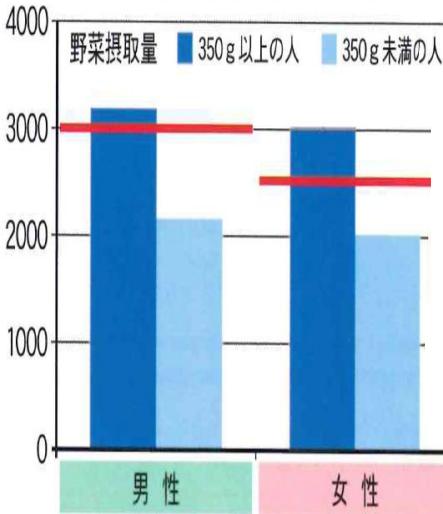
●栄養

食物繊維が豊富で便秘予防、整腸作用、血糖値を下げる働きがあります。

千葉県民の食生活の特徴 ～平成27年県民健康・栄養調査結果より～

野菜が不足すると…カリウムが不足します

カリウム摂取量 [平均値 (mg/日)] (20歳以上)



カリウム目標量

男性 **3000mg/日**

女性 **2600mg/日**

カリウムには、余分なナトリウム（食塩のもと）を体外に排出し、血圧を下げる働きがあります。

カリウムを多く含む食品は、ほうれん草等の緑黄色野菜、果物、昆布などの海藻類、大豆等の豆類、いも類等があります。

※ 腎臓病等でカリウム制限がある人は医師の指示に従ってください。

★ 詳しい結果はHP **栄養調査/千葉県**を検索すると見ることができます。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>