

肉詰めピーマンのトマト煮



野菜の量（皮などを除く）

175 g / 350 g

（350 g は 1 日の野菜摂取目標量）

【材料 2 人分】

大きめピーマン	2 個	バター	大さじ 1/2
小麦粉	適量	玉ねぎの薄切り	50 g
玉ねぎのみじん切り	100 g	トマトカット水煮缶	100 g
合挽肉	180 g	コンソメ	小さじ 1
卵	1/2 個	水	75 c c
生パン粉	30 g		
塩・こしょう	各少量		

【作り方】

- ① 玉ねぎのみじん切りは耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ 600W で 1 分ほどかけ、冷ましておく。ピーマンは縦半分に切って種をとり、内側に小麦粉をまぶす。
- ② ボウルに①の玉ねぎと A を粘りがでるまで混ぜ合わせ、4 等分にしてピーマンに詰める。全体に薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②の肉の面を下にして並べて 1 分焼き、裏返して玉ねぎの薄切りと B を加えて蓋をして弱火で 15 分位煮詰める。



1 人分栄養価

エネルギー	366kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	22.1 g
食塩相当量	1.4 g

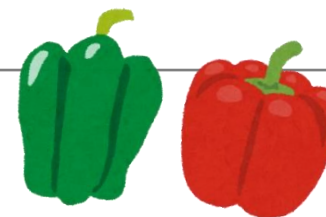
調理時間

25 分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～ピーマン～



- 出回り時期…露地栽培の旬は6～8月です。
- 選び方などのポイント…果肉にハリや艶があり、色が均一でずっしりと重みのあるもの。またヘタの色が鮮やかでハリのあるものを選びましょう。
- 栄養…ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや疲労回復に効果があります。ビタミンCは熱に弱いので生で食べるのがおすすめです。サラダ、ナムル、マリネなどにして食べると良いでしょう。

かしこく 無理なく 減塩（4）



ネタにつけるより
約3倍醤油が
しみ込みます

減塩の例③ お寿司の醤油はネタにつける



握り寿司1人前（10個）の塩分

- ・ネタに醤油をつけた場合：2g
- ・シャリに醤油をつけた場合：6g

※6gは高血圧の人の
【1日分】の塩分摂取推奨量



ご飯に醤油がしみ込んでしまう・・・塩分のとりすぎに！！！！