

ピーマンときこのレンジミートローフ



野菜の量（皮などを除く）

100 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

A	牛豚ひき肉	150g	ピーマン	50g
	とき卵	1個分	まいたけ	50g
	パン粉	大さじ2	えのきたけ	50g
	塩	小さじ1/5	玉ねぎ	50g
	オリーブ油	小さじ1	トマトケチャップ	適宜

【作り方】

- ① ピーマン・まいたけ・えのきたけは1 cm位に切る。
玉ねぎはみじんぎりにする。
- ② フライパンにオリーブ油と①を入れて中火で3分いため、ボールに入れてさます。Aを加えてよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿にラップを敷き②をのせて長さ20 cmのかまぼこ状に形を整える。下に敷いたラップでふんわりつつみ、電子レンジ（600w）で7～8分加熱する。さめるまで蒸らし切り分けて器に盛りつけ、ケチャップを添える。



1人分栄養価

エネルギー	276kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	19.1g
食塩相当量	1.1g

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…1年中出回っていますが、6～8月くらいが旬です。夏は価格が安く、大量に出回り、味もおいしい時期です。
- 選び方などのポイント…色が濃く鮮やかでツヤのあるもの、皮にハリがあるもの、切り口が変色していないものの方がいいでしょう。
- 栄養…抗酸化作用のあるβカロテンや、風邪の予防や疲労回復、肌荒れ対策効果の期待できるビタミンCが豊富です。ピーマンに含まれるビタミンCは、加熱に強いという特徴があります。

食育ピクトグラム



農林水産省食育ピクトグラム及び食育マークのご案内



2021年10月農林水産省は食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字を作成しました。食育ピクトグラムは全部で12個あります。それぞれの意味について毎月ご紹介します。

3 バランスよく
食べよう



3 バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、バランスのよい食生活につながります。

栄養バランスに気を付けた食生活にはどのようないいことがあるのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことが、農林水産省のHPで紹介されています。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-3.html>

