

## 栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

# からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

## ～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

## 料理名：大根おろしでさっぱり！ ピーマンの肉詰め

### 野菜量（一人当たり）

145 g

### 塩分量（一人当たり）

1.1 g

(一人当たり)



## 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り除く。たまねぎ、にんじん、えのきはみじん切りにする。だいこんはおろして水気をよく切る。
- ②たまねぎ、にんじん、えのきは耐熱皿に載せ、軽くラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱し少し冷ましておく。
- ③ポリ袋に片栗粉とピーマンを入れ、ピーマン全体に片栗粉をまぶすように袋を振る。
- ④③のピーマンを取り出し、そのまま③のポリ袋に②の野菜と鶏ひき肉を入れ、袋を揉んでよく混ぜる。
- ⑤④のポリ袋の端を切り、肉だねをピーマンに詰める。
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、⑤の肉側が下になるように入れ中火で3分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦⑥を皿に盛り付け、大根おろしをのせ、ポン酢をかけて完成。

## 一人当たりの栄養価

## んばく質 脂質

**233 kcal 13.4 g 14.1 g 16.9 g**

# 野菜を食べよう！ あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足!  
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

## 減塩！あと3 g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！  
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 栗原栄養士会 行政部会

所属名：栗原市 築館・志波姫保健推進室

〈発行〉宮城県北部保健福祉事務所(大崎保健所)健康づくり支援班 TEL:0229-87-8010