

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)



からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・工程が多く大変なイメージの肉詰めですが、ポリ袋を活用することで洗い物を減らすことができます。手も汚れません♪
- ・大根おろしを使った和風の味付けにすることで、さっぱりと食べやすいです。ご飯も進みますよ！

このレシピの塩ecoポイント

- ・大根おろしとポン酢を使った和風の味付けにしました。醤油やデミグラスソースよりもグッと塩分量を抑えることができますよ♪

材料（2人分）	目安量	分量
ピーマン	4個	120g
たまねぎ	1/4個	50g
にんじん	1/3本	40g
えのき	1/4パック	30g
だいこん	3～4cm	80g
鶏ひき肉		120g
片栗粉	大さじ1と1/2	14g
サラダ油	大さじ1	12g
ポン酢	大さじ1と1/3	24g

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

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
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3g

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