

1日に野菜を350g以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と野菜の摂取量がとても少ないです。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

6月のおすすめレシピは …

ピーマンの カップグラタン風

野菜が**110g**（1人分）
摂れるレシピです



材料名	分量（4人分）	
ピーマン	8個（約320g）	
玉ねぎ	中1個（約200g）	
豚ひき肉	200g	
A	マヨネーズ	大さじ2
	ケチャップ	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量（約50g）	

◆作り方

- ①ピーマンはヘタと種を除き、縦半分に切って、約2分ゆでる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに玉ねぎと豚ひき肉を入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する（600Wで約5分）。
- ③水気を軽く切り、Aを加えて混ぜる。
- ④水気を拭き取ったピーマンに③を詰め、チーズをのせる。
- ⑤トースターで焼き色がつくまで焼く。

★レシピのポイント！

マヨネーズやチーズにより、ピーマンの苦味がやわらぎ、食べやすくなります。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/226kcal
タンパク質/13.8g
脂質/17.5g
炭水化物/6.3g
食塩/0.7g

～今月の栄養コラム～

ピーマンはビタミンCが豊富で、レモンと同じくらい、またはそれ以上多く含まれることもあります。

ビタミンCは、体の調子を整え、皮ふや粘膜の健康を保つ他、動脈硬化の予防が期待されています。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても比較的残りやすい特徴があります。