

やさいのある食卓づくり

健康
よっかいどう
21

食育おすすめレシピ 豚肉とパプリカの ピリ辛丼

R4.6 No.32

《一日の野菜摂取目標量》350g
緑黄色野菜 150g 淡色野菜 200g

色とりどりのピーマンで
カラフル料理

～材料～ (2人分)

豚肉 (こま切れ)	60g
玉ねぎ	60g (中 1/3 個)
青ピーマン	10g (小 1 個)
赤パプリカ	20g (小 1/5 個)
黄パプリカ	20g (小 1/5 個)
切り干し大根	5g
●味噌	小さじ 2/3
●砂糖	小さじ 1
●みりん	小さじ 1
●酒	小さじ 1/2
●しょうゆ	小さじ 1・1/2
☆豆板醤	少々
☆おろし生姜	0.7g
☆おろしにんにく	0.7g
○サラダ油	小さじ 1
ごはん	2 膳分



「健康よっかいどう21」標語小学生の部応募作品より
みんなでごはん 心も体も ポッカポカ



〈1人分栄養価〉白米 150g で計算
熱量：350kcal、たんぱく質：9.3g、
脂質：5.3g、カルシウム：31mg、
鉄分：0.9mg、食物繊維：3.8g、
食塩相当量：1.3g、野菜の量：65g
調理時間 30分

～作り方～

1. 切り干し大根を水で戻し、ざく切りにする。
 2. 玉ねぎはうすく切り、ピーマンは1cmの角切りにする。
 3. フライパンにサラダ油をしき、☆の調味料を弱火で香りがでるまで炒める。
 4. 豚肉を加えて炒める。
 5. 肉に火が通ったら、玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
 6. ピーマンと切り干し大根を加え、歯ごたえが残る程度まで炒める。
 7. ●の調味料で味付けをする。
 8. ごはんを器に盛り、具を上にはりつける。
- ※ お好みで仕上げに白ごまを加えてもおいしいですよ。

みぢかな野菜 プチ情報



ピーマン 豆知識

ピーマンは6月から9月ごろの夏に旬を迎える野菜です。ピーマンの「苦み」は切ると強まり、加熱すると弱まります。

約93%が水分ですが、カロテンやビタミンCを含んでいます。カロテンは、がんの発生の予防や免疫力を高めるはたらきがあることで知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、カラーピーマンのビタミンCはレモンよりも多く含まれています。

じゃが芋と野菜のソテー



～材料～ (2人分)

じゃが芋	120g	塩	小さじ1/5
キャベツ	80g	こしょう	少々
玉ねぎ	40g	粉末コンソメ	小さじ1/5
にんじん	30g	酒	小さじ1/2
ピーマン	20g	サラダ油	小さじ1



～作り方～

1. じゃが芋をいちょう切りにし、電子レンジ600Wで3分程度柔らかくなるまでラップをして加熱する。
2. キャベツとにんじんを2cm短冊切りにし、玉ねぎはうすく切り、ピーマンは千切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を炒め、火が通ったら1を加え、調味料で味付けする。

※ 鶏肉やベーコンを足してもおいしいですよ。

<1人分栄養価>

熱量：89kcal、たんぱく質：1.6g、
脂質：2.0g、カルシウム：28mg、
鉄分：0.5mg、食物繊維：3.7g、
食塩相当量：0.9g、野菜の量：85g
調理時間 15分

～食育コラム～

皆さんは、正しく食器を並べられていますか。正しい食器の並べ方には理由があります。和食では、主菜や副菜が盛られた食器は、原則手で持つことはしません。でもごはん茶碗や汁碗は手に持って食べます。右利きの人は箸を右手で持つので、ごはん茶碗は左手前に置き、右手前にはこぼしやすい汁碗を置きます。主菜や副菜は、食器を置いたまま、ごはんと交互に箸を伸ばして食べるので、主菜は右奥、副菜は左奥へ置くこととなっています。また、左側に重要なものを配置する文化が影響しているという説もあります。

問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

そのほかのレシピも四街道市ホームページからダウンロードできます。右のQRコード、または四街道市ホームページのトップ画面右上に「おすすめレシピ」と入力して検索してください

