



ピーマンには、β-カロテンという色素が豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康をサポートしています。ピーマンは、加熱すると細胞壁が壊れてβ-カロテンを吸収しやすくなるため、焼いたり蒸したりするのがお勧めです。

VOL.185 野菜たっぷりピーマンの肉詰め

1人分の栄養価 エネルギー141kcal、食塩相当量1.3g



材料(4人分)

- ピーマン…………… 4個
- 玉ネギ…………… 1/4個
- ニンジン…………… 中1/2個
- レンコン…………… 小1/3節(45g)
- 合いびき肉…………… 130g
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 薄力粉…………… 少々
- 油…………… 大さじ1
- ケチャップ…………… 大さじ3
- トマト…………… 1個
- サニーレタス…………… 適量

作り方

- ①玉ネギとニンジン、みじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れて、ラップをかけ500Wのレンジで3分加熱したら、粗熱を取っておく。
- ③レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ④②に、③と合いびき肉、塩こしょうを入れ、練り合わせる。
- ⑤ピーマンは両端を切り落として種を取り除き、横に3等分する。
- ⑥ピーマンの内側に薄力粉をまぶし、④を詰める。
- ⑦フライパンに油をひき⑥を並べ、片面を中火で3分焼き、裏返してふたをして5分焼く。
- ⑧竹串を刺し、肉汁が透明であれば火を止めて、くし切りにしたトマトとサニーレタスと一緒に、皿に盛り付けたら完成。

園旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)