

平成 24 年 7 月 27 日

1 人分の栄養

エネルギー 218kcal

たんぱく質 10.5g

脂質 14.0g

塩分 1.1g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ⑱

●ピーマンの肉詰め●



作り方

- ① 玉ねぎ・人参はみじん切りにし、炒めて粗熱を取っておきます。
- ② Aの材料を混ぜ合わせて4等分にします。
- ③ ピーマンは縦半分になり水気を取ります。内側に薄力粉をふって②の肉を詰めます。Bを合わせてソースを作ります。
- ④ フライパンに油をひき火にかけ、ピーマンを入れて蓋をします。両面が焼けたら盛付けして、ソースをかけて出来上がりです。

材 料

2人分

ピーマン	2 個	
A	合挽肉	90 g
	玉ねぎ	30 g
	人参	20 g
	炒め油	2 g
	パン粉	4 g
	牛乳	6 g
	卵	10 g
	塩	0.6 g
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
薄力粉	4 g	
焼き油	4 g	
B	ケチャップ	10 g
	中濃ソース	6 g
レタス	60 g	
トマト	60 g	
Nドレッシング	16 g	

ワンポイントアドバイス

★ピーマンはビタミンCの豊富な野菜です。ピーマン1個にレモン1個分のビタミンCが含まれており、夏の日焼け対策に十分摂りたい栄養ですね！



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>