



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

食品ロス削減！

種ごとピーマン肉詰め



【1人分】

エネルギー	150Kcal	たんぱく質	9.4g
脂質	9.8g	炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.2g	ビタミンC	30mg



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

6月5日は環境の日です。家庭でも環境に良いことをしたいですね。一番身近なところで、食品ロスを削減することをお勧めします。食品ロスで一番多いのが野菜です。野菜ゴミを少しでも減らすために、本来食べられる皮などは捨てずに食べる。買った野菜は腐らせる前にしっかり使い切ることがポイントです。

今回は、6～9月が旬のピーマンの種やワタを捨てずに使うことを提案します。種は柔らかいので、加熱すれば気にならずに美味しくいただけます。また、種があることで、詰めた肉だねが剥がれにくい長所もあります。

ピーマンはビタミンCやβカロテンが豊富で、紫外線から肌や目を守ってくれる働きがあります。ピーマン独特の少し青臭く感じる香りの成分「ピラジン」には、血液をサラサラにする効果があります。このピラジンは種やワタの部分に多く含まれていますので、まるごと食べることをおすすめします。栄養も摂取でき、野菜ゴミも削減できる一品です！ぜひ、お試しください。

【材料】（2人分）

・ピーマン	4個	・サラダ油	大さじ1
・玉ねぎ	1/4個	B { ケチャップ	大さじ2
・豚ひき肉	160g	中濃ソース	大さじ2
A { 卵	1個		
パン粉	大さじ1		
塩	小さじ1/4		
こしょう	適量		

【作り方】

- ① ピーマンは種ごと縦半分になり、硬いヘタの部分は手でちぎる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ポリ袋に、豚ひき肉、②、Aを加え、手で揉み全体を良く混ぜる。ポリ袋の下の角部分を斜めに1cmほど切り、その穴からピーマンの中に肉だねを絞り出す。
(種やワタの裏側にもスプーンなどを使ってしっかり詰める)
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で温める。③の肉だねを下側にして焼き色がついたら裏返す。さらにフタをして弱火で7～8分焼き、皿に盛り付ける。
- ⑤ Bをフライパンに入れて温める。④にかけて完成。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

