

# ボリューム満点ヘルシー弁当

滝沢市食生活改善推進員連絡協議会

会長 外山 由美子

## 弁当の特徴

冷めても美味しく、夕食にもお薦めです。子育て中のお母さんにぜひ作って欲しいレシピです。

## 協議会からのメッセージ

「無理なく楽しく長〜く」をスローガンに活動している滝沢市ですが、昨年度からのコロナ渦により今まで通りに活動が出来ず、会員の皆さん達も何もできないで一年が経ちました。不完全燃焼だから、今年度はできる範囲内で活動したいという声も多く、少人数にして学校の食育指導の練習をしたり、若い人達に伝えたい郷土食や、滝沢産野菜を使っの新しいメニューの開発等、できることをする、という事で、会員一同頑張っているところです。

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	いなきび入りごはん	2
副菜	切干大根のチャグチャグ漬け ほうれん草とえのきのお浸し 筑前煮	1.5
主菜	鶏ひき肉とごぼうの握り揚げ ピーマンの肉詰め	2
乳製品	まめちゃんゼリー	0.5
果物	りんご(1/8個)	0.25

## 栄養価等

●エネルギー	655Kcal
●たんぱく質	25.2g
●脂質	17.9g
●糖質	96.0g
●食物繊維	10.0g
●ナトリウム	1103mg
●食塩相当量	2.8g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	160g
●食品数 <sup>注2</sup>	23

注1) 野菜、海藻、きのこ、芋を含む

注2) 油脂類、だし汁、調味料、香辛料、ドレッシングを除く(食材料のみ)

## おすすめメニューレシピ ～メニューの中から1品をご紹介します～

### 「ピーマンの肉詰め」

材 料 (5人分) 《SV:主菜1.5/エネルギー:158kcal/塩分:1.0g》

ピーマン	5個
豚ひき肉	250g
卵	1個
固形コンソメ	1個
塩・コショウ	少々
油	大さじ1
レタス	
ミニトマト	10個

### 作り方

1. ピーマンはきれいに洗って水気を切り、二つに切ってヘタと種を取っておく。
2. ひき肉は塩とコショウをし、粘りが出るまで手でこね合わせ、粘り気が出たらたまごを入れよくかき混ぜる。
3. 2を十等分にしてピーマンに詰める。
4. レタスはきれいに洗って切っておく。ミニトマトはきれいに洗っておく。
5. フライパンを良く熱して油をひき、3をひき肉側を下にして焼き焦げ目がついたら水(300cc)とコンソメを入れ水分がなくなるまで強火で焼く。
6. レタスをしき、5を盛り付ける。