

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
19日は食育の日



今月の食材 **パプリカ** 旬...6~9月



丸ごと焼いて、焦げ目がついたパプリカをポリ袋に入れて少し蒸らす。



皮がむきやすくなり、マリネにするとおいしい。



赤いパプリカはビタミンCやβ-カロテンがピーマンの約2倍、ビタミンEは約5倍

~パプリカのライスミートグラタン~

(2人分)

- ・パプリカ 1個 ・合挽き肉 50g ・サラダ油 少々
- ・ご飯 50g ・トマト缶 50g ・塩こしょう 少々
- ・コーンスターチ 大さじ 1/4 ・ピザ用チーズ 適量

(作り方)

- ① パプリカは縦半分に切り、種を取り除く。
- ② フライパンにサラダ油をひき、合挽き肉を炒め、火が通ったらご飯、トマト缶、塩こしょうを入れ煮込む。水溶きコーンスターチを入れ、とろみをつける。
- ③ ②を半分に切ったパプリカに詰め、ピザ用チーズをのせ、オーブン 250℃で焼き色ががつくまで焼く。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ [43]

みやぎけん

宮城県



ほたての握り寿司



ほや

野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



夏は涼しく、冬も比較的過ごしやすい宮城県。お米、帆立て貝、ほや等おいしい食材もたくさん！ぜひ来てね！！

ずんだ

伊達正宗が合戦の際に陣中で、陣太刀の柄を使って、枝豆をつぶして食べたのが始まりといわれています。

現在は、ずんだを使った料理は餅だけではなく、シェイクやアイスクリームなど様々なバリエーションがあります。



笹かまぼこ

笹かまぼこは、宮城県仙台市で豊富にとれるヒラメの利用と保存のために作られた加工品のひとつです。

名前の由来は諸説ありますが、伊達正宗の家紋「竹に雀」に描かれている笹の葉にちなんで名づけられ、浸透していったといわれています。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。