

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ 豚肉のピーマン炒め



H22.6 No.12

学校給食で使われているレシピをご紹介します！



《一日の野菜摂取目標量》350g
緑黄色野菜 150g・淡色野菜 200g

一人分栄養価

熱量:115kcal
たんぱく質:10.5g
脂質:4.9g
カルシウム:50mg
鉄分:0.9mg
食物繊維:2.2g
食塩相当量:0.2g
野菜の量:95g
調理時間 30分



「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より
みんなごっほん 心も体も ポッカポカ

～材料～(2人分)

豚肉	80グラム
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	2センチ分
ピーマン	1/3個
赤ピーマン	1/2個
えのき	20グラム
玉葱	1/4個
もやし	20g
キャベツ	1枚
白炒りごま	大さじ1/2
サラダ油	適量
焼肉のたれ	大さじ1

～作り方～

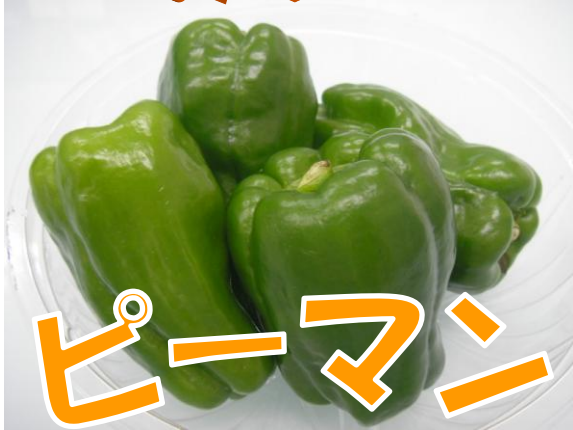
- ①にんじん、ピーマン、赤ピーマンは千切りにする。
えのきは2～3センチに切り、玉葱はスライスし、キャベツはざく切りにする。
- ②油をひいたフライパンで豚肉を炒め、塩、こしょうをして、火の通りにくい野菜から炒め、やわらかくなったら、焼肉のたれで味付けをする。

～食を大切にすること～

食に関する様々な体験活動、食前食後の挨拶の習慣化、環境への配慮、我が国の食料問題等に関する理解、豊かな味覚の形成など様々な活動や学習で食を大切にすることを通して養うことができます。それに加えて「自分自身」を大切にすることも食を大切にすることに通じると思います。ご自分の食べ方や食事内容などを見つめ直して(よくかんで食べてみる、安いからといって無駄な食材を買いすぎないなど)できることから食を大切にすることを通して育んでみませんか。

6月は食育月間です

みちかな野菜フナ情報



産地: 冬～春は宮崎や高知、夏～秋は茨城、千葉、岩手などで一年中出回ります。

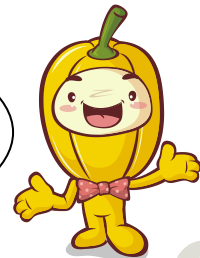
特徴: ピーマンに含まれるビタミンCは加熱してもあまり損失はしないので、ビタミンCの補給源として期待できます。

栄養: ピーマン 100 グラム当たりのビタミンCの含有量は青ピーマン:76 ミリグラム、赤ピーマン:170 ミリグラム、黄ピーマン 150 ミリグラムです。



ごはんがすすむ!

ピーマンのうまに



(材料 2 人分)

ピーマン	4個
サラダ油	小さじ2
☆醤油	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆水	50cc
☆だしの素	適量
カツオ節	少々

一人分栄養価

熱量:111 kcal
たんぱく質:1.3g
脂質:6.6g
カルシウム:10mg
鉄分:0.6mg
食物繊維:1.5g
食塩相当量:1.5g
野菜の量:60g
調理時間:10分



(作り方)

- ① ピーマンは洗って種やヘタを取り、6等分に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火でピーマンに軽く焦げ目が付くまで炒める。
- ③ ☆の調味料を全て加え、ピーマンがしんなりするまで3分ほど煮る。
- ④ お皿に盛ってカツオ節をかける。

お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)