



令和4年広報さって
9月号掲載

◆ピーマンの彩り野菜詰め◆

今月は、野菜たっぷりメニューの紹介です。ピーマンを器に具を詰めているので、しっかりと野菜を補うことのできるメニューとなっています。
まだまだ暑い日が続く9月も、野菜をたっぷり摂って元気に過ごしましょう。

【材料】2人分

ピーマン	3個（80g）
にんじん	1／4本（30g）
たまねぎ	1／8個（45g）
トマト（完熟したもの）	1／4個（80g）
ハム	1枚

【A】

オリーブ油	大さじ1／2
にんにくチューブ	1cm

【B】

トマトケチャップ	大さじ1
顆粒コンソメ	大さじ1／4
塩	少々

【作り方】

- ①にんじん、たまねぎ、トマトを1cm角、ハムを1cm四方に切る。
- ②フライパンに【A】を入れて弱火にかける。香りが立ってきたら中火にし、にんじん、玉ねぎの順で炒める。油が全体に回ったら、トマトとハムを加えて炒める。
- ③【B】を加えて、水分が飛ぶまで炒める。
- ④ピーマンを縦半分に切り、ヘタと種をとる。お皿に並べラップをかけたら、600wで30秒加熱する。
- ⑤④に③を盛りつけたら、完成。

（1人前87kcal、野菜115g）



作成:幸手市健康増進課