ピーマンと牛肉の混ぜごはん（5 人分）

【材料】

ごはん・・・・・・・・ ２合分
ピーマン・・・・・・・ ６個（200g）
牛こまぎれ肉・・・・ 120g
ごま油・・・・・・・・ 小さじ２
A しょうゆ・・・・・ 小さじ４
A 白いりごま・・・・ 大さじ２
A 豆板醤・・・・・・ 少々

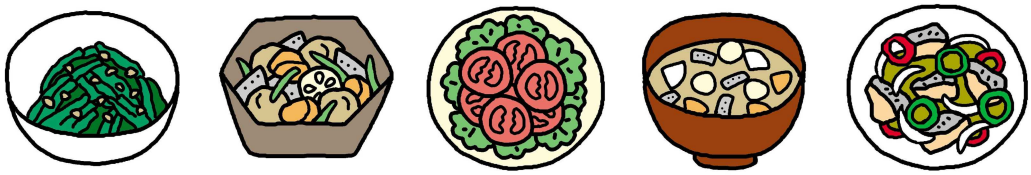
【作り方】

① ピーマンは縦半分に切り、横にせん切りにする。
② フライパンにごま油を熱して牛肉を炒める。
③ ②にピーマンを加えてさらに炒め A で調味し、ごはんに加えて混ぜる。

1 人分栄養価
エネルギー 312kcal　たんぱく質 9.2g　脂質 7.6g　炭水化物 49.3g　食塩相当量 0.8g　カルシウム 38mg　食物繊維 1.4g

「成人の野菜摂取目標量は 1 日 350g」です

野菜はビタミン、ミネラルなどの供給源であり、生活習慣病の予防や健康の維持に欠かせないものです。
野菜 350g は小鉢 5 皿分の野菜料理に相当します。
食事をするときの目安にしましょう。



ひたし・煮物・サラダ・具だくさんみそ汁・野菜の炒め物など

野菜料理 70g×5 皿＝350g を食べましょう！

津山市健康増進課