

合いびき肉とピーマンのトースター焼き（2人分）

- 合いびき肉 200g
- ピーマン 2個
- 赤パプリカ 1/2個
- A [パン粉 大さじ4
- 牛乳 大さじ2
- たまご 1個
- ウスターソース 大さじ1
- アルミホイル 適宜



（下準備）

- ・ピーマンとパプリカは種をとり、くし形に切る。

（作り方）

- ① ボウルにAを入れてふやかす。
- ② ①にひき肉、卵、ウスターソースを入れて、粘りがでるまで練り混ぜる。
- ③ オープントースターの天板にアルミホイルをしき、②を平らにのばし、ピーマンとパプリカを彩りよくのせる。
- ④ オープントースターで中心に火が通るまで15分焼く。（途中焦げるようならアルミホイルをかぶせる）
- ⑤ 好みの大きさに切り、器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー 333kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.1g
 炭水化物 12.5g 食塩相当量 1.5g
 カルシウム 51mg 食物繊維 1.6g

食品ロスの量を知っていますか？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことをいいます。

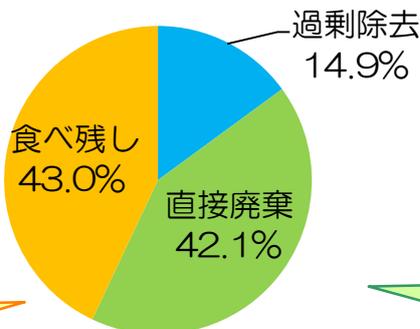
津山市が推計した令和元年度の食品ロス量は、1年間で3,162トンでした。津山市民1人1日当たりに換算すると、「あんパン1個分（86.0g）の食べ物」が毎日捨てられている計算になります。

みんなで食品ロスを減らしましょう！



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

令和元年度津山市の推計家庭系食品ロス発生量割合



食べられる部分まで過剰に除去して廃棄（皮の厚むきなど）

食事として使用・提供されていたが、食べ残して廃棄

消費期限や賞味期限を超えたことにより、食事として使用・提供せずそのまま廃棄

出典：津山市食品ロス削減推進計画

津山市健康増進課