

## 和風スタッフドピーマン・銀あん仕立て



### ■材料 (4人分)

- ピーマン - - - - - 8個 (250g)  
(できれば半分は国産赤ピーマン)
- 鶏もも挽き肉 - - - - - 150g
- 木綿豆腐 - - - - - 100g
- 生椎茸 - - - - - 2枚 (40g)
- サラダクラブ北海道コーンホール - 1袋 (50g)
- パプリカ (赤) - - - - - 1/4個 (40g)
- 【A】いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ、酒、片栗粉 各小さじ1
- 【B 煮汁】水 - - - - - 200ml
- 旨みひろがる香り白だし、酒 各大さじ2
- 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1と水大さじ1)
- 下処理用的小麦粉 少量 (約小さじ1)
- さらっと軽〜いオリーブオイル 大さじ1/2

### ■作り方

#### <下準備>

- ・ピーマンは半分に切って種を除く。
- ・豆腐は厚手のキッチンペーパーに包んで水切りをする。
- ・椎茸はみじん切りにする。
- ・パプリカは粗みじんに切る。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.0g

- 1・ボウルに鶏ひき肉と水切りをした豆腐を入れてAを加えて混ぜる。椎茸、パプリカ、コーンを加える。
- 3・ピーマンの内側に茶漉しなどで小麦粉を薄く振りかけ、2の具を詰める。
- 4・フライパンにオリーブ油を入れて軽く温め、ピーマンを並べ入れる。うっすら焼き色が付いたら返してBを加えて蓋をする。中火の弱火にして5〜6分煮る。
- 5・ピーマンを皿に取り出し、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて銀あんを作る。盛りつけたピーマンの上からとろみのついた銀あんをかける。

### ■健康応援ポイント

- ・鶏挽肉と木綿豆腐が入るので柔らかく仕上がり、香り白だしを使うので上品でやさしい風味に仕上がります。
- ・野菜は1人分85gとれます。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

## 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査