

ピーマンの肉詰め

1人分
野菜量 50g
220 kcal
塩分 0.8g



材料 (4人分)

- A**
- 青ピーマン… 4個
 - しょうが… 1かけ
 - 牛ひき肉… 120g
 - 豚ひき肉… 120g
 - 溶き卵… 1個分
 - 塩こしょう… 少々
 - 乾燥パン粉… 大さじ2と小さじ2
 - 酒… 小さじ2
 - 薄力粉… 大さじ1と小さじ1
 - 油… 大さじ1
- B**
- ケチャップ… 大さじ1と小さじ2
 - ウスターソース… 大さじ1



作り方

- ピーマンはへたと下の部分を切って種をとり、3等分に輪切りする。
- しょうがはみじん切りにし、**A**としっかり混ぜ合わせる。
- ①**に薄力粉をまぶし、**②**をつめる。
- フライパンに油をひいて、**③**を焼く。
- 焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、蒸し焼きにする。
- 火が通ったらお皿にとりだし、**B**をフライパンに入れて軽く煮詰めて全体にかける。



スポーツ栄養教室に参加した中央校のみなさん

オリンピック選手の食事の基本は、1日3食偏りなくいろんな食品をしっかり食べること。普段子どもたちが食べている食事と変わらないことを知り、驚いている子もいました。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂



すくすくたくっ子

はいぽーず



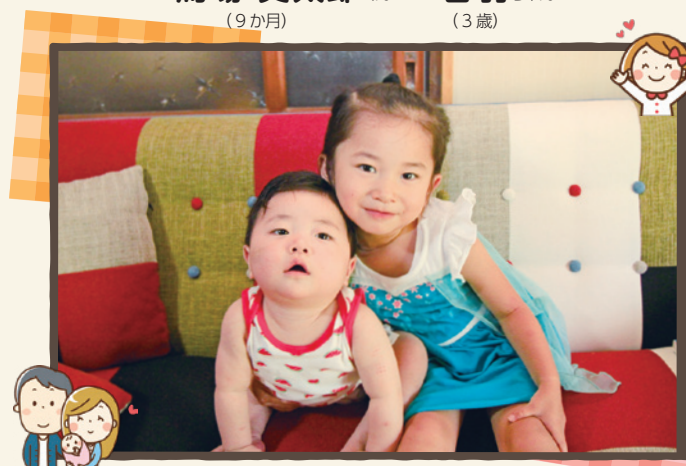
ば ば じょうたろう
馬場 丈太郎くん
(9か月)

おと 音羽 ちゃん
(3歳)

はやしだ あきと
林田 亜紀翔くん
(6歳)

さら 紗良 ちゃん
(4歳)

けいと 啓翔くん
(7歳)



面倒見がよくて優しい音羽ちゃんは「アナと雪の女王」のエルサが大好き。全身エルサになりきってごきげん♡
丈太郎くんは足腰が強く、ハイハイが上手。

パパ・ママ
から

健康で、人を思いやれる優しい人に成長してほしいです。

(西多久町倉持) パパ/竜太さん ママ/直美さん



長男の啓翔くんは昆虫博士みたいに詳しくて、カブトムシ、クワガタ、バッタを飼っています。次男の亜紀翔くんはガムが大好き！笑顔がかわいいい末っ子の紗良ちゃんは、アンパンマンに夢中で活発な女の子です。

パパ・ママ
から

困っている人がいたら手を差し伸べられる、思いやりのある人に育ってください。

(南多久町谷下) パパ/和信さん ママ/めぐみさん