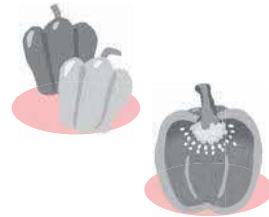


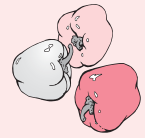
けんこうレシピ



パプリカの肉詰め

カラフル野菜で春の食卓を彩りましょう。

抗酸化作用のあるビタミンACE(エース)を多く含み、生活習慣病予防やアンチエイジングに効果があります。風邪などの感染症予防にもなるので、美浦村の特産品を食べて元気な体作りをしてください。



▶ 材料(4人分)

	パプリカ(赤・黄)	各1個
	豚ひき肉	200g
	玉ねぎ	1/4個
	パン粉	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	溶き卵	1/2個分
	塩・こしょう	少々
	油	小さじ1
	小麦粉	適量
A	ケチャップ	小さじ4
	ウスターソース	小さじ4
	水	小さじ4
	付け合わせ野菜	
	レタス・トマトなど	

▶ 作り方

- ① パプリカは2~3cm幅の輪切りにして、種を除く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。パン粉と牛乳を合わせておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉と②、溶き卵、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ ①のパプリカの内側に小麦粉を薄くまぶし、③を詰める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べ入れ、焼き色が付いたら裏返す。(蓋をして焼くと、中までしっかり火が通る)
- ⑥ 取り出し盛り付ける。同じフライパンにAを入れて加熱し、ソースを作る。
- ⑦ 上からソースをかける。

▶ 栄養価(1人分)

エネルギー182kcal、たんぱく質10.9g、
脂質10.8g、ビタミンC82mg、
食塩相当量0.9g

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

第6回

美浦村 × SDGs

(エスディージーズ)

持続可能な(SUSTAINABLE)開発(DEVELOPMENT)目標(GOALS)について考えてみましょう

◆ゴール11 住み続けられるまちづくりを



過去40年にわたり、人に影響をあたえる自然災害の数、そして影響を受ける人の数も大きく増え、頻発するスーパー台風や豪雨など、増加する災害はやむなく移動を強いられる人が増える要因にもなっています。村としても、変化の激しい社会情勢の中、村民の暮らしに最も身近な自治体として組織体制の充実と強化を図りながら、効果的なまちづくりへの取組を展開し、未来を見据えた持続可能な行政運営を行っていくことが求められます。

◆ゴール12 つくる責任 つかう責任



世界で生産されている食料のうち3分の1(13億トン)が、生産から消費に至る道筋の中で捨てられてしまっています。日本の学校の給食でも、児童や生徒1人当たり、1年間に約7.1kgの食べ残しがあります。現時点で人類は生態系が再生する速さよりも1.6倍の速さで自然資源を消費し、不足分は先取りをして使っている状況です。資源を使いすぎないために改めて食料など身近なところから見直してみる必要があるのではないのでしょうか。

出典：日本ユニセフ協会 SDGs CLUB

▶次回はゴール13「気候変動に具体的な対策を」、ゴール14「海の豊かさを守ろう」を紹介する予定です。