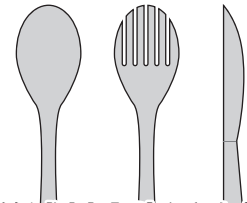


# けんこうレシピ

## パプリカの肉巻き



美浦村食生活改善  
推進員協議会



### ▶ 栄養価

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	13.7g
食塩相当量	0.4g

### ▶ 作り方

- ① パプリカは縦5mmの細切にする。
- ② マッシュルームは薄切にする。
- ③ 豚肉2枚を広げ、軽く小麦粉を振る。
- ④ ③に②1個分を並べ、①を巻く。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを敷き、④の巻き終わりを下にして焼き、塩・胡椒で味を整える。

### ▶ 材料(1人分)

豚肩ロース薄切	220g	塩	少々
マッシュルーム	80g	こしょう	少々
パプリカ赤	1/2個	《付け合わせ》	
パプリカ黄	1/2個	サニーレタス、キュウリ	
オリーブオイル	大さじ1	キャベツ、ミニトマト	

この献立は、地場産のパプリカ・マッシュルーム・トマトを活用した、忙しい時にでも作り置きのできるメニューです。パプリカ・トマトには抗酸化作用があり、油で調理をすることで吸収率も高まります。ぜひご家庭でもお試しください。

今年度の美浦村の食生活改善推進員の活動は、2班に分かれ、コロナ対策をしながら、村民の皆さまに「食」に対する多くの情報をお知らせ出来るようにしたいと考えています。



■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889

## 10月は「飼い主マナー向上推進月間」です!



県や市町村には、公共の場における飼い犬の排泄物の放置や引綱(リード)無しでの散歩など、飼い犬に係る苦情や相談が多数寄せられています。

ペットとの楽しい生活を送るために、近所の方や動物の苦手な方に配慮して飼うことが必要です。

- ・犬の放し飼いは、県の条例で禁止されています。散歩のときは引綱(リード)を必ずつけましょう。
- ・散歩中にした糞は放置せず、必ず持ち帰って適切な方法で処分しましょう。
- ・登録、狂犬病予防注射を受けると交付される鑑札と注射済票は、迷子札にもなります。必ず首輪に装着しましょう。
- ・交通事故や感染症、近所への糞尿などのトラブルを避けるためにも、猫は室内で飼いましょう。また、万が一逃げてしまった時のために迷子札を付けておきましょう。

