

# パプリカごはん

～健康は毎日の食事から～



美浦村食生活改善  
推進員協議会

美浦村特産のパプリカとマッシュルームを使った炊き込みごはんは、彩りあざやかでマッシュルームのうまみ、ベーコンの塩味でとてもおいしくなります。この一品で炭水化物・たんぱく質・ビタミン等を摂ることができます。美浦村の食文化に加えたい一品です。



## ▶ 材料 (4人分)

米・・・・・・・・・・・・・3合  
ベーコン・・・・・・・・・・50g  
パプリカ黄・・・・・・・・1個(150g)  
パプリカ赤・・・・・・・・1個(150g)  
マッシュルーム・・・・・・・・300g  
コンソメスープの素・・2個(10g)



洋風パセリ・パセリ・バジル等  
緑の野菜を添える

## ▶ 作り方

- ① 米をといで、ざるにあげておく。
- ② パプリカは1cm角に切る。
- ③ ベーコンは5mm幅に切る。
- ④ マッシュルームは薄切りにする。
- ⑤ 炊飯器に①の米を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ、コンソメを入れてひと混ぜし、ベーコン・パプリカ・マッシュルームを入れて炊く。



## おいしい♪



## ▶ 栄養価 (1人分)

エネルギー 488 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 1.3 g

美浦村食生活改善推進員は48名で、「成人グループ」「食育グループ」に分かれて、食を通じて「健康寿命の延伸」の担い手となり、地域で幅広く活動をしていこうと考えています。

■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

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時

※都合により当番医を変更することがあります。

|     |        |              |               |     |        |        |               |
|-----|--------|--------------|---------------|-----|--------|--------|---------------|
| 10月 | 20日(日) | 市川ファミリークリニック | ☎029-843-3301 | 11月 | 4日(月)  | 江戸崎眼科  | ☎029-892-0262 |
|     | 27日(日) | いなしきクリニック    | ☎029-892-3372 |     | 10日(日) | 江戸崎病院  | ☎029-894-2611 |
| 11月 | 3日(日)  | 印南クリニック      | ☎029-834-2222 |     | 17日(日) | おおつき眼科 | ☎029-843-7272 |

11月の  
乳幼児健診

3歳児健診

11月11日(月)

4か月児健診

11月18日(月)

▶対象者の方には、1か月前  
に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119