

ヘルスメイトの
レシピの 164
王手箱



おもてなし料理
にも抜群!

パプリカ・ハンバーグ

ひと口メモ

ビタミンCを含むパプリカと、ビタミンEを含むオリーブ油で抗酸化作用の増加が期待

材料(4人分)

黄パプリカ ……1個
赤パプリカ ……1個
パン粉 ……10g
牛乳 ……大さじ2
合挽き肉 ……200g
塩 ……小さじ1/3
こしょう ……適量

溶き卵 ……1/2個
A トマトケチャップ ……大さじ1
オリーブ油 ……大さじ1/2
白ワイン ……大さじ2
ピザ用チーズ ……60g
パプリカパウダー ……適量
パセリ ……適量



作り方

- 1 パプリカはへたと種をくり抜き、1.5cm厚さの輪切りにそれぞれ4つ取り、残りを粗みじんに切る。
- 2 パン粉と牛乳を混ぜる。
- 3 合挽き肉に塩とこしょうを加えて練り、粗みじんにしたパプリカと2、Aを加えて更に混ぜる。
- 4 ラップの上にパプリカの輪切りを並べて置き、3を詰める。
- 5 フライパンにオリーブ油を熱し、4の両面を中火で2分焼き、白ワインを加え、ふたをして弱火で4分蒸し焼きにする。
- 6 5にチーズを乗せ、再びふたをして加熱する。器に盛り、パプリカパウダーを振り掛け、パセリを添えて完成。

1人分の栄養価

●エネルギー/269kcal ●たんぱく質/15.3g
●脂質/17.6g ●カルシウム/199mg ●塩分/1.0g



令和3年第3回(5月)

市議会臨時会

市議会臨時会が5月18日に開催されました。令和3年度尾張旭市一般会計補正予算の専決処分の承認、尾張旭市市税条例の一部を改正する条例の専決処分の承認が上程され、慎重に審議された結果、原案どおり承認されました。また、議長、副議長のほか、各常任委員会などの委員も決まりました。

市議会議長・副議長、監査委員の紹介



市議会議長

片渕卓三さん
(旭ヶ丘町、62歳)



市議会副議長

川村つよしさん
(庄南町、51歳)



監査委員

篠田一彦さん
(桜ヶ丘町、51歳)

詳細は、本号と同時配布の「市議会だより」をご覧ください。

問い合わせ先/市役所議事課議事係 ☎76-8186

あさひ

