

食推
さんの!

うま塩レシピ

ハムピーマン



うま塩
とは?

うま うま うま
“旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として
普及する取組を行っています。

POINT

ピーマンはβカロテンやビタミンC・
Eが多く、油と一緒に取るとβカロ
テンの吸収率がアップします。



ピーマンがたくさん食べられる副菜です。お弁当のおかずにもおすすめです。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- ピーマン…………… 280g
- ロースハム…………… 40g
- サラダ油…………… 2g(小さじ1/2)
- 塩…………… 1.2g(小さじ1/5)

作り方

- ①ピーマンは縦半分になり、種を取って
5mm幅に切る。
- ②ロースハムも5mm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ピーマ
ン・ロースハムを入れて炒める。ピーマ
ンがしんなりしたら塩を加える。

★1人分 エネルギー40kcal
ビタミンC 56mg、食塩相当量0.5g