

アンケートでご要望頂いた、ピーマンの肉詰めを紹介します♪

～ピーマンの肉詰め～



ピーマンの栄養成分は素晴らしい！

栄養価が高く、特にビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミそばかすの予防に役立ちます。

β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫力アップ、がんの予防にもなります。

保育園では、中の具をツナ・玉ねぎ・チーズに変えて提供しています。

チーズを入れることでお子様でも食べやすくなります★

ご家庭でも、アレンジして作ってみてください♪

ワンポイント★

〈材料〉（2人分）

・ピーマン（種を取り縦半分）	4個
・豚ひき肉	150g
・玉ねぎ（みじん切り）	50g
・にんにく（みじん切り）	5g
・パン粉（牛乳に浸す）	大さじ2
・牛乳	大さじ2
・塩、こしょう	少々
・小麦粉	大さじ1
●ケチャップ	大さじ3
●ソース	大さじ2
●しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ① パン粉は牛乳に浸しておく。豚肉、玉ねぎ、にんにく、パン粉、塩コショウを良く混ぜ合わせ種を作る。
- ② ピーマンは水気を切り、内側に小麦粉を振り入れ種を詰める。
- ③ フライパンに肉の面を下にして中火で程よい焦げ目がつくまで焼く。裏返して火を少し弱め、ふたをして蒸し焼きにする。（約5分）
- ④ ピーマンがしんなりしたら皿に取り出し、残った肉汁にケチャップ、ソース、しょうゆを加え弱火で少し混ぜ合わせ、上からかける。

