

ジャンボピーマンの肉づめ

ジャンボピーマンの大きさを生かした料理です。ピーマン特有の苦味が少なく、食べやすいです。



料理区別別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1	2		

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
259 kcal	16.2 g	13.3 g	0.6 g

材料 (4人分)

ジャンボピーマン	2個
小麦粉	大さじ1
牛ひき肉	120g
豚ひき肉	120g
こしょう	少々
たまねぎ	1/2個
A コーン(冷凍)	30g
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ2
スキムミルク	大さじ2
卵	1個
小麦粉	大さじ1
油	小さじ2
B ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1

作り方

ピーマンは上下を少し切り落として種を取り除き、内側に小麦粉を薄くまぶし、4等分の輪切りにする。

で切り落としたピーマン、たまねぎはみじん切り、コーンはさっとゆでる。Aをよく混ぜ、肉タネを作る。

ピーマンに をこんもりと詰め、表面にうすく小麦粉をつける。

フライパンに油を熱して を並べ入れ、中火で両面に焼き色をつけ、ふたをして弱火にし、中まで火が通るように蒸し焼きにする。

器に盛り付け、Bを混ぜてかける。