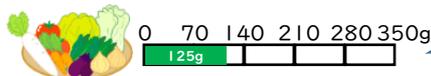


季節の野菜レシピ

『ピーマンの肉詰め トマトソース煮』

輪切りピーマンにタネを絞るので、手が汚れずお手軽です。ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれており、抗酸化作用が期待できます。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/3

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
220kcal	13.0g	14.1g	13.2g	1.2g

○材料 (2人分)

A	合いびき肉	120g	B	トマトジュース	80cc
	玉ねぎ	1/2個		水	40cc
	パン粉	大さじ2		酒	大さじ1
	塩	ひとつまみ		コンソメ	小さじ1/2
	こしょう	少々		塩	1g
	ピーマン	大3個		こしょう	少々
	小麦粉	小さじ1		しめじ	1/2株
	油	小さじ1			

*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

○作り方

- ①玉ねぎはみじん切りに、しめじは石づきを切り落とす。
- ②ポリ袋にAを入れ、袋を揉んでよくこねる。
- ③ピーマンは2cmの厚さで輪切りにし、ヘタと種をとる。小麦粉をまぶす。
- ④②のポリ袋の端を切り、ピーマンの中に絞りだす。
スプーンで上から抑え、ぎっちりと詰める。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を並べる。
両面に焦げ目をつけたらBを入れ、蓋をして煮込む。
- ⑥中まで火が通ったら蓋を開け水気をとばす。皿に盛り付け、ソースをかける。