



ピーマンとパプリカの肉詰め

栄養士コメント

肉だねは味付けしてませんが、タレをかけた時にピーマンやパプリカが器代わりになっているため、タレの味が上手く肉だねに染み美味しいです。電子レンジを使用することで、加熱時間中は別の調理の作業をすることができます。



作り方

：ピーマン、パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取っておく。タレの材料をボールに全て入れ混ぜ合わせて準備しておく。

：ボールに肉だねの材料（ひき肉、みじん切り玉ねぎ、えのき、卵、パン粉、牛乳、コショウ）を入れて捏ねる。

：のピーマンとパプリカの内側に小麦粉を振るってかけ、の肉だねを詰めていく。

：耐熱容器にのピーマンとパプリカをのせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで600W 6分加熱する。

：6分後一度取りだし、で準備したタレをよく混ぜてから、ピーマンとパプリカにかけていく。その後再度電子レンジ600W 3分加熱する。

電子レンジ後はお皿がとても熱くなっているので十分注意してください。

成分値（1人分）

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	284	kcal
2. たんぱく質	15.1	g
3. 総脂質	14.5	g
4. 炭水化物	22.5	g
5. カルシウム	51	mg
6. リン	161	mg
7. 鉄	2.2	mg
8. マグネシウム	25	mg
9. ビタミンA	127	μg
10. ビタミンE	3.1	mg
11. ビタミンD	1.2	μg
12. ビタミンB1	0.33	mg
13. ビタミンB2	0.37	mg
14. ビタミンC	130	mg
15. 食物繊維	3.3	g
16. 食塩	0.7	g

材料（1人分）

材料	分量	単位
1. ピーマン	1	個
2. 赤ピーマン	1/2	個
3. 小麦粉	0	適量
<肉だね>		
4. 合い挽き肉	50	g
5. えのきたけ	1/4	袋
6. 玉葱	1/4	個
みじん切りにしておく。		
7. 鶏卵	1/2	個
みじん切りにしておく。		
8. パン粉	1	大サジ
9. 牛乳	1	大サジ
10. こしょう		適宜
<たれ>		
11. だししょうゆ	1	小サジ
12. みりん	1	小サジ
13. 料理酒	1	小サジ
14. 上白糖	1	小サジ
15. しょうが（おろし）		少々
16. 片栗粉	1	小サジ

