

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ピーマンの肉詰め◆◇

1人分エネルギー：230kcal

塩分：0.9g

<材料：4人分>

- ピーマン・・・・・・・・8個
- 豚ひき肉・・・・・・・・300g
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
- 卵・・・・・・・・1個
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① ピーマンは半分に切り、種をとる。
切り口に小麦粉（分量外）をうすく振りかけておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、ひき肉、卵、小麦粉、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を等分に分けて、ピーマンに詰める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、肉面を下にして焼く。
ひっくり返して焼く。

