

肉詰ピーマン



材料(2人分)

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|
| ・ピーマン・・・2個 | } A | ・コンソメ・・・0.2g | } B |
| ・合びき・・・120g | | ・ケチャップ・・・14g | |
| ・玉葱・・・60g | | ・ウスターソース・・・6g | |
| ・卵・・・12g | | ・カリフラワー・・・60g | |
| ・パン粉・・・5g | | ・白だし・・・1g | |
| ・塩・こしょう・・・0.8g | | ・小麦粉・・・適量 | |

ピーマンは縦2つに切り、種を取り、内側に小麦粉を薄く振っておく。

Aの材料をボウルで合わせて、よくこね、ひとまとめにしておく。付け合せのカリフラワーは茹でて白だしで和えておく。

Bの調味料を合わせて火にかけ、ソースを作る。

のピーマンに のミンチ肉を詰める。この時、肉が盛り上がってもよい。

フライパンで、肉の部分から焼く。焦げ目がついたら、ひっくり返して2～3分焼く。

お皿に、ピーマンと付け合せを盛り付け、 のソースをかける。

エネルギー

202kcal

塩分 1.3g

コレステロール 63mg

たんぱく質 14.4g

ワポイント 肉詰の時に、ピーマンに小麦粉を振ることで、
アドバイス 肉がピーマンから離れにくくなります。また、洋食の調味料である、ケチャップを使用する事で、減塩となります。