



# ピーマンの肉詰め



## 材料(3人分)

- A ● 牛・豚合挽肉…240g
- 玉ねぎ 粗みじん切り…100g
- 塩…2g ● 砂糖…2g
- オールスパイス…少々(小さじ1/4)
- 片栗粉…大さじ1 ● ピーマン…2個
- パプリカ…1個
- B ● パセリ みじん切り…大さじ1
- にんにく みじん切り…小さじ1/2
- C ● コンソメ顆粒…小さじ1 ● 水…60cc
- 片栗粉…小さじ1

**栄養量**

- ・エネルギー…235kcal
- ・たんぱく質…15.0g
- ・脂質…15.8g
- ・炭水化物…11.8g
- ・カルシウム…21mg
- ・鉄分…1.9mg
- ・食物繊維…1.8g
- ・食塩相当量…1.2g

①◎をボウルに入れよく混ぜて肉種にします。



②ピーマンとパプリカを輪切りにして種を取ります。(高さをなるべくそろえて切ってください。ピーマンは縦半割でもよいです。)①の肉種を丸めて表面に片栗粉をまぶしピーマンに詰めます。



③フライパンに油をひいて②を入れ中火で焼きます。パプリカに火が通るようふたをしてください。



④表が焼けたらひっくり返し、肉に火が通るまで裏側を焼き、焼けたら取り出します。



⑤④のフライパンに◎を入れすこし炒め、◎を加えて一度沸かしてソースにします。

