

# ピーマンの肉詰め

山県市食育推進サポーター  
パクパクくりっこ

## 【材料】(4人分)

ピーマン(A)	4個
薄力粉	適量
合いびき肉	200g
卵	1/2個
ピーマン(B)	1個
たまねぎ	1/4個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パン粉	10g
牛乳	大さじ2
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1



③

## 【作り方】

- ①ピーマン(A)を縦半分に切る。内側のヘタと種の間には包丁で切り込みを入れて種とワタを取り除く。
- ②①のピーマンの内側全体に薄力粉を振りかける。
- ③ピーマン(B)とたまねぎをみじん切りにする。
- ④パン粉を牛乳に浸しておく。
- ⑤ボウルにびき肉と塩を入れて粘りが出るまでこねる。
- ⑥⑤に溶き卵、こしょうを入れて混ぜ、③、④を加えてさらに混ぜる。
- ⑦②の中に⑥を詰める。フライパンに油を熱し、肉だねの面から焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして5～6分弱火で焼く。
- ⑧竹串を刺して透明な肉汁が出ることを確認し、皿に盛り付ける。
- ⑨フライパンは洗わずにケチャップとウスターソースを入れて軽く煮詰める。⑧にかける。



⑦



⑦

## ひとくちメモ

よりたくさんピーマンを食べてもらえるように、肉だねに細かく刻んだピーマンを入れました。  
ピーマンが好きな子は肉だねに混ぜるピーマンの量を増やしてもGOOD!

## 【1食分栄養価】

エネルギー	214kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	14.1g
食塩相当量	0.6g