

2024年7月号

【料理名】まるごとピーマンの肉詰めソテー



【献立】

トマトと玉ねぎのマリネ
なすのみそ汁

【調理時間】30分

【カロリー】421 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】（2人分）

ピーマン……8個
豚ひき肉……200g
A パン粉……大さじ4
A 牛乳……大さじ4
A 塩、こしょう、ナツメグ……各少々
A ピザ用チーズ……大さじ2
B トマトケチャップ……大さじ2
B しょうゆ、酒……各大さじ1

【作り方】

1. ピーマンはへたをくり抜き、種を除く。へたの芯は除き、残りの部分はみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉、A、みじん切りの①を加えて混ぜ、①のピーマンに詰める。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、②を並べる。水¼カップを加えてふたをし、4分ほど蒸し焼きにする。ふたをとって転がしながらさらに3分焼く。Bを加えてからめる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。