

ピーマンの肉詰め

ざいりょう
【材料】(4)人分

※量もできるだけ、書いてください。

ピーマン...6個

塩・こしょう...少々

合いびき肉...300g

〈たれ〉

玉ねぎ...1/2個

とんかつソース 大さじ3

パン粉...少々

トマトケチャップ 大さじ2

牛乳...少々

砂糖 大さじ1

卵...1個

水 大さじ2

肉
た
ね

【作り方】

①玉ねぎをみじん切りにして耐熱ボールに入れ、ラップをして3分程加熱しておく

②肉たねの材料を合わせ、よく練る

③ピーマンは半分カットして、小麦粉を振っておく

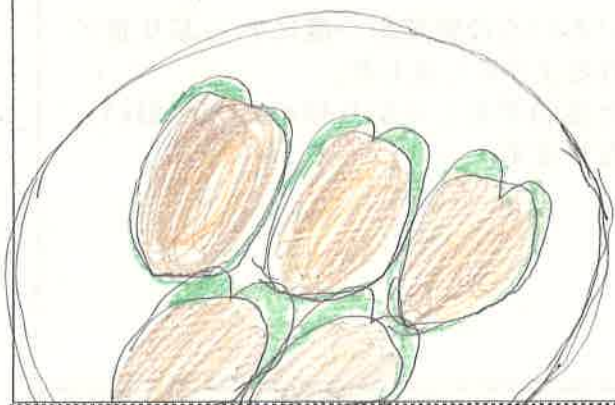
④隙間ができないようにピーマンにたっぷり肉たねを詰める

⑤フライパンに油をひいて火をつけて

⑥たれを入れて弱火で煮詰めて完成!!!

【出来上がり写真】(絵でもよい)

【料理の特徴や工夫した所】



出来あがりの見た目は悪くなりませんが、ピーマンの味を消すために、しっかりと煮詰めています。
ピーマンが食べれた!と子供たちは満足しています。

※考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)