

# ピーマンの肉詰め



3歳児以上  
向き




## One point


うまみを効かせたソースでピーマンを食べやすくしました。また子どもの小さな口でも食べやすいよう輪切りにしました。焼きあがったものをソースで煮込まずにケチャップ等をつけて頂いても美味しく仕上がります。

## 1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：247kcal 塩分：0.8g 野菜の量：  

(子ども用) カロリー：124kcal 塩分：0.6g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## 材料(大人2人分+子ども1人分)

ピーマン	3.5個	小麦粉	適量
合挽肉	150g	油	大さじ1
たまねぎ	25g	ソース	
にんじん	25g	だし汁	150ml
卵	1/2個	淡口醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ	砂糖	小さじ2
パン粉	10g	水溶き片栗粉	
牛乳	10ml	(片栗粉 小さじ1+水 10ml)	

## つくり方

1. ピーマン、にんじんを水洗いする。大人用はピーマン3個を縦半分になり、種を取り除く。子ども用はピーマン1/2個を2cm幅程度の輪切りにする。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。パン粉を牛乳に浸しておく。好みのだしを用意する。(昆布だし等や市販和風だし)
2. フライパンに油をひき、中火でたまねぎ、にんじんを炒める。全体がしんなりしたら、ボウルにとって冷ましておく。
3. 鍋にだし汁、醤油、砂糖を加え、混ぜながら弱火にかける。全体がよく混ざったら火からおろす。(市販品のだしは塩分が含まれているものが多いので味を確認しながら調節し、加えて下さい)
4. 2の粗熱がとれたら、合挽肉、卵、牛乳に浸したパン粉、塩をボウルに加え、よく混ぜ合わせる。ピーマンに小麦粉を薄くまぶし、余分な小麦粉をはたき落としてから、このタネを詰める。(小麦粉をまぶす際にはピーマンと小麦粉を袋に入れて振ると楽にまぶせます)
5. 2で使用したフライパンを中火と強火の間くらいの火力で温める。温まったら4をまんべんなく並べる。焼き目がついたらふたをして中火で3~5分程度焼く。裏も同様に焼く。火が十分に通ったら一度取り出す。(子ども用は火が通った時点で先に取り出すか、別に焼きましょう。)
6. 3で味付けしただしに水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、中火にかける。混ぜながらしっかり沸騰させる。とろみが出たら弱火にし、肉詰めに鍋に入れ1分程度煮込む(鍋に全部が並び切らないようなら小分けに煮込んでください。)お皿に肉詰めに盛りつけ、ソースをかけたら出来上がり。

