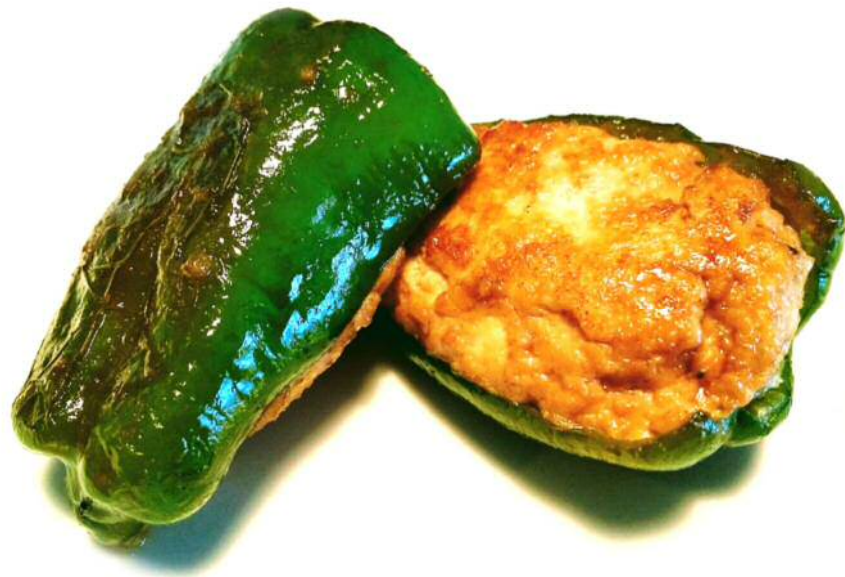


# ピーマンの肉詰め照り焼き味



## 材料（4人分）

・ピーマン	4個（120g）	・薄力粉	小さじ2（6g）	
・木綿豆腐	150g	・油	大さじ1（12g）	
・鶏ひき肉	150g	A {	・酒	大さじ1（15g）
・塩	少々		・醤油	大さじ1（18g）
・こしょう	少々		・砂糖	大さじ1（9g）
・和風顆粒だし	小さじ1/2（1.5g）		・みりん	大さじ1（18g）

## 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り除き、木綿豆腐は水切りをする。
- ②ボウルに木綿豆腐、鶏ひき肉、塩、こしょう、和風顆粒だしを入れ、よく混ぜる。
- ③ピーマンの内側に薄力粉を薄く振りかけ、8等分した②を隙間なく詰める。
- ④熱したフライパンに油をひき、③の肉の面を下にして焼く（中火、約2分）。
- ⑤焼き目がついたらひっくり返し、フタをして蒸し焼きにする（弱火、約5分）。
- ⑥フタを外して、混ぜ合わせたAを⑤に加え、中火～強火で煮からめる（約2分）。

## ひとことメモ

\*ピーマンの肉詰めを和風にアレンジし、あっさりとおいしく食べられます。

栄養価（1人分）

エネルギー：157kcal

食物繊維：0.9g

食塩相当量：1.0g

