



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



321	カリウム mg
107	リン mg
12.6	タンパク質 g
1	塩分 g

ポイント

焼くときは、肉の面から先に焼きます。
かぶや大根のサラダを合わせると良い。

④ピーマンの肉詰め

材料(2人分)

豚ひき肉	120g
玉ねぎ	60g
ピーマン	1個
☆パン粉	10g
☆卵	1個
☆塩	0.6g
☆こしょう	少々
☆ナツメグ (あれば)	少々
サラダ油	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
ケチャップ	小さじ2

作り方

1. ピーマンを二つに切り、種を取ります。
2. 玉ねぎをみじん切りにします。
3. ボウルに豚ひき肉を入れて練り、玉ねぎと☆を加えてさらによく練ります。
4. 3.をピーマンの中に詰めます。
5. サラダ油を敷いたフライパンで4.を両面蒸し焼きにします。
6. 皿に盛り、ウスターソースとケチャップを混ぜたソースをかけて出来上がりです。