



6月 食セミナーレシピ



【 ピーマンの肉詰め 】(1人分あたり 183kcal 塩分1.8g)

(材料 4人分)

ピーマン	4個(大)
片栗粉	適量
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	100g
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
生姜	少々
サラダ油	大さじ1
水	100cc
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

(付け合せ)

レタス	80g
きゅうり	1本
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	適量

<作り方>

- ①ピーマンは縦半分に切りタネと白い筋を取る。玉ねぎはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ②ひき肉に、玉ねぎ、味噌、酒、片栗粉、生姜を加え、粘りが出るまでこねる。
- ③ピーマンの内側に片栗粉をまぶし、②を詰める。
- ④フライパンを熱し、サラダ油をひき、肉の面を下にして弱火で蓋をして約5分焼き色がつくまで蒸し焼きにする。
- ⑤焼き色がついたら、水、醤油、みりん、砂糖、酒を加えて蓋をとって中火にしてタレにつやが出るまで煮込む。

(つけ合わせ)

- ①レタスは水洗いして、水気を取ってからちぎる。きゅうりは縦にピーラーでスライスにする。
- ②ボウルに①とごま油、塩を入れて混ぜ、10分ほど置く。盛り付けたから、黒こしょうをかける。



【 もやしとインゲンのごま酢和え 】(1人分あたり 42kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

インゲン	100g	
人参	20g	
もやし	200g	
☆	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1.5
	醤油	小さじ2
白すりごま	大さじ1	

<作り方>

- ①インゲンは斜めに切って3等分に切る。人参は千切りにする。
- ②インゲン、人参、もやしをさっと茹でる。
- ③☆と②を和え、盛り付けた後ごまをふって出来上がり。



Point!

ピーマンの肉詰めは、タネに味噌を入れ、甘辛くした和風味の飽きない美味しさです。しかも鶏肉を使っているので低カロリーです。

片栗粉を使うことと、肉の面を下にしてじっくり焼いて、ひっくり返さないことがきれいに仕上げるポイントです。