

ピーマン肉詰め焼き



調理モード ホットエア-230°C/8分



食育ヒント

ピーマンに含まれるビタミンAは、脂溶性のビタミンです。油と一緒に食べると吸収が良くなります。
 ピーマンの種類を変えて、パプリカやジャンボピーマンを使用することで、肉汁とピーマンの果汁とで、よりジューシーな仕上がりになります。ピーマンが苦手な方にも、苦みが少なくおすすめです。

栄養価[1人分]

 エネルギー
175kcal

 タンパク質
11.3g

 脂質
11.3g

 炭水化物
9.2g

 食塩相当量
1.2g

**備品: 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート**


材料

材料	1人分	15人分
ピーマン	1個	15個
小麦粉	2g	30g
合挽肉	50g	750g
玉ねぎ(みじん切り)	20g	300g
人参(みじん切り)	10g	150g
油	0.5g	7.5g
生椎茸(みじん切り)	10g	150g
A おろし生姜	2g	30g
パン粉	2g	30g
牛乳	5g	75g
卵	8g	120g
塩	0.6g	9g
こしょう	0.01g	0.15g
B しょうゆ	3g	45g
砂糖	0.8g	12g
みりん	3g	45g

つくり方

準備 ピーマンは縦二つに切り、種を取り除く
 パン粉は牛乳に浸しておく

- ①玉ねぎ・人参は油で炒めておく。
- ②Aの材料をよく混ぜ合わせ、肉ダネをつくる。
- ③ピーマンの内側に薄く小麦粉をまぶし、その中に②の肉ダネを詰める。
- ④クッキングシートを敷いたホテルパンに③を並べ、予熱したスチコンで加熱する。
【ホットエア-230°C/8分】
- ⑤Bを鍋で加熱し、ソースを作る。

ワンポイント

・肉ダネを詰めた方を上にして焼くと、肉に焼き目が付き、おいしく仕上がります。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分