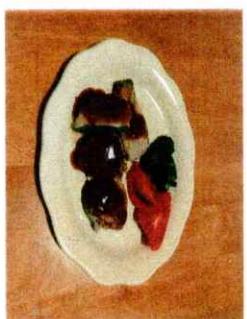


## 大豆ミートでピーマンの肉詰め

鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会



### <材料(2人分)>

ピーマン(大きさによる) . . . . . 4~5個

挽肉(種類はお好みで) . . . . . 80g

玉葱(みじん切り) . . . . . 1/2個

大豆ミート(乾燥ミンチタイプ) . . . . . 20g

豆腐 . . . . . 80g

卵 . . . . . 小1個

塩・コショウ・ナツメグ . . . . . 少々

サラダ油 . . . . . 小さじ1

※ソース:ケチャップ大さじ5と中濃ソース大さじ2、砂糖・赤ワイン各小さじ1を耐熱容器に入れ  
600Wのレンジで1分加熱する

※付け合わせ:きゅうり1本、トマト小1個

### <作り方>

① 玉葱(みじん切り)を耐熱容器に入れラップをかけて600Wのレンジで2分加熱し、さましておく

② 豆腐は簡単に水を切り、ボウルに入れて手でつぶし、卵を加えて混ぜ、さらに大豆ミートも加えて混ぜる

③ 別のボウルに挽肉、①の玉葱、塩コショウ、ナツメグを加えて手で良く混ぜ、②を加えてひとまとめにする

④ ピーマンはヘタを取って半分に切り、内側に小麦粉(分量外)をうすくはたき、③を等分にして詰める

⑤ フライパンにサラダ油を引き、肉の方を下にして弱火で焼き目がつくまで焼き、裏返して蓋をして4~5分蒸し焼きにする。

⑥ 付け合わせを添え、ソースをかけて出来上がり♪