

大豆ミートでピーマンの肉詰め

鶴ヶ島市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

<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♪



※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