

なすとピーマンの肉詰め

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 308kcal, たんぱく質 13.4g,
脂質 23.1g, **食塩相当量 1.1g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



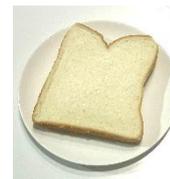
【材料（2人分）】

- なす 1本 (90g)
- ピーマン 2個 (60g)
- 鶏ひき肉 170g
- 大葉 2枚 (2g)
- 玉ねぎ 1/3個 (70g)
- A { ○ 食塩 1g
- こしょう 0.05g
- しょうがチューブ 5g
- ごま油 大さじ2 (28g)
- 片栗粉 大さじ1/2 (4.5g)
- ポン酢 大さじ1 (15g)

【作り方】

- ① なすを縦半分に切り、水につけておく。ピーマンは種をとり、縦半分に切っておく。玉ねぎはみじん切りにし、500Wで1分加熱してあら熱をとる。なすの中身をスプーンでくり抜き、なすの中身と大葉をみじん切りにする。
- ② ひき肉の中にみじん切りにした玉ねぎ、大葉、なす、Aを入れてねばり気がでるまでよく捏ねる。
- ③ なすの中に片栗粉をまぶして、具をハンバーグのように詰め込む。ピーマンにも同じように詰め込む。
- ④ フライパンにごま油をひき、中火でナスとピーマンの肉の面から焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、火が通るまで蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ ポン酢をかけて完成。

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



食パン

+



野菜とチーズ

=



ベジ増しチーズトースト

トーストに、生野菜を追加するだけで、**野菜摂取量が増加**し、満足感がアップするよ！

