

調理時間



約25分

野菜をしっかり食べよう！ ピーマン 健康レシピ！

ピーマンのまいたけ詰め



(材 料) (1 個分)
ピーマン (大)・・・1 個
まいたけ・・・・・・・・15g
鶏ミンチ・・・・・・・・10g
濃口しょうゆ・・・1g
酒・・・・・・・・・・1g
ごま油・・・・・・・・・・1g

(作り方)

- ① キッチンばさみでヘタの周りを1周して切る。ヘタに種が付いてきて、スポッととれる。
- ② まいたけは、石づきを手で折るようにして取り、手でもむようにして細かくする。
- ③ ②に鶏ひき肉を入れて混ぜ、濃口しょうゆ、酒を加えよく混ぜる。
- ④ ピーマンに③の具材をつめる。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をしき、ふたをして、各面4分程度焼き、焼き色を付ける。火が通ったら出来上がり。



一口メモ

- ・ 包丁を使わなくても、簡単に調理できるメニューです。
- ・ 調味料を加えると片栗粉を加えなくても、しっとりまとまってきます。
- ・ 具材にしっかり下味を付けているので、ソースやケチャップをつけなくても美味しく頂けます。

低カロリーなのに、ボリューム満点！



まいたけの他に、季節の野菜を入れても美味しいです。

栄養価 (1人分) : エネルギー 30kcal 塩分 0.8g