



ピーマンの肉詰め



おなじみのピーマンの肉詰めですが、豆腐を入れることによって豆腐の原料の大豆に含まれる、良質のたんぱく質とリノール酸が増えます。リノール酸は血中コレステロール値を下げ、ピーマンとともに成人病に役立ちます。

●材料(4人分)

ピーマン 4個、赤ピーマン 4個、合挽ミンチ 200g、木綿豆腐 50g、白ネギ(みじん切り) 2/3本、ショウガ(みじん切り) 小さじ1、うずら卵(缶詰) 8個、サラダ油(揚げ油) 適量、マヨネーズ 適量、ケチャップ 適量(調味料A) 片栗粉 小さじ1、酒 小さじ1/2、薄口しょうゆ 小さじ1/2、塩 少々、こしょう 少々、ごま油 小さじ1

●作り方

- 1 ピーマンはヘタを落とし、縦半分に切り、中のタネを取りのぞく。内側に、薄力粉(分量外)を薄くまぶす。
- 2 豆腐は、しっかり水を切ってほぐし、合挽ミンチ・ネギ・ショウガと合わせてしっかりこね、調味料Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 2を1のピーマンに詰め込み、半分に切ったうずら卵を埋める。
- 4 3の表面に薄力粉(分量外)を薄くつけて、180℃の油でキツネ色に揚げる。
- 5 皿に盛り、お好みでケチャップ・マヨネーズをつけていただく。

ピーマンの
ビタミン類が
体の抵抗力を
強めて、
夏ばて防止に
効果があります。

健康データ
(1人分)
熱量323kcal