



ピーマンの肉詰め甘酢あん絡め

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・凍合挽ミンチ	1パック(150g)	2パック(300g)
・ピーマン	3個	6個
・玉ねぎ	1/4個	1/2個
・甘酢あん	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
・塩・こしょう	適量	適量
・サラダ油	大さじ1	大さじ2
・片栗粉	大さじ1	大さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

ポリ袋の中でピーマンに片栗粉をまぶすので、まんべんなくまぶせます。甘酢あんは好みで調節してください。

【下ごしらえ】

合挽ミンチは解凍します。ピーマンは上下を切り落として種を取り除きます。

- 1 ピーマンは3等分の輪切りにします。ポリ袋に入れて片栗粉を加え、軽く振って全体にまぶします。玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 ボウルに合挽きミンチ、①の玉ねぎ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ、肉だねを作ります。
- 3 ①のピーマンに②を隙間なく詰めます。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を片面ずつ焼きます。
- 5 焼き色が付いたら裏返して蓋をし、中火で約7分蒸し焼きにします。
- 6 ⑤の中央部分を押しして透明の肉汁が出てきたら余分な油を拭き取り、甘酢あんを加えます。弱火で加熱しながら全体に絡めたらでき上がり。

(栄養成分1人前(174g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 299kcal 蛋 14.2g 脂 20.8g 炭 17.1g 塩 1.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
甘酢あん	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。