

地産地消
レシピ



ピーマンはトウガラシを辛みの少ない大型に改良したものでビタミンA、ビタミンCなどが多く含まれる栄養価のある食材です。



ピーマンの豆腐ハンバーグ詰め

【材料】(4人分)

木綿豆腐	150g (1/2丁)	小麦粉	適量
合びき肉	150g	塩・コショウ	少々
ピーマン	6個	みりん	大さじ1/2
ニンジン	50g	しょうゆ	大さじ1/2
タマネギ	50g	片栗粉	大さじ4
トウモロコシ(粒)	10g	サラダ油	適量
卵	1個	熱湯	1/3カップ

【作り方】

- ①豆腐は30分ほど水切りし、すり鉢ですっておく。
- ②ニンジン、タマネギはみじん切りにし、フライパンに少量の油を入れて炒め、冷ましておく。
- ③ピーマンは縦二つに切り、種を除き内側に

👉【一口メモ】
お弁当のおかずやパーティ料理に大好評! ピーマン嫌いのお子様にもきっと喜ばれることでしょう。

- 小麦粉をまんべんなくつけておく。
- ④ボウルに合びき肉、①、②、卵、塩、コショウを入れてよく混ぜる。
さらにみりんとしょうゆを加えて混ぜ、最後に片栗粉を入れ混ぜたら12等分にする。
 - ⑤ピーマンに④を隙き間なく詰め、トウモロコシをはがれないようにのせる。
 - ⑥フライパンに少量の油を入れ、⑤を肉側から両面焼き、焦げ目がついたら、熱湯1/3カップを入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにし、中まで火がとおれば皿に盛りつける。