

種ごとピーマンの肉詰め

	材料(2人分)			
	ピーマン 3個 a 牛ひき肉 70g 豚ひき肉 30g 木綿豆腐 60g パン粉 大さじ1 卵 1/2個 薄力粉 小さじ1 トマトケチャップ 大さじ2 レタス 2枚 ミニトマト 2個			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	205 kcal	13.7g	13.1g	0.7g



作り方

1. ピーマンを半分に切り、へたのみを取る。
2. aの材料を混ぜる。
3. ピーマンの内側に薄力粉をまぶし、2を詰める。
4. オーブンで、180℃で20分焼く。
5. トマトケチャップをかけ、野菜を添える。



コメント

- ・ ピーマンの種にはピラジンが含まれており、血液サラサラにする効果があります。