

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 ピーマンの肉詰め焼き 】

＜材 料 2人分＞

ピーマン	2個
片栗粉	適量
玉ねぎ	30g
豚ひき肉	70g
たまご	1/2個
みそ	小さじ1
白ごま	小さじ1
おろししょうが	適量
片栗粉	大さじ1/2
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
砂糖	ひとつまみ



1人分エネルギー184kcal 塩分相当量 1.1g

＜作り方＞

- ① ピーマンは縦半分に切り、種をとる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに玉ねぎから片栗粉まで入れてよく混ぜ、タネを作る。
- ③ ピーマンの内側に片栗粉をふり、②を詰める
- ④ フライパンに油を敷き③を肉の面を下にしてならべ中火で焼く。肉に焦げ目がついたらひっくり返し、蓋をして弱火にし、水を少し入れて15分蒸し焼きにする。
- ⑤ ケチャップ、ソース、砂糖を混ぜてソースをつくる。
- ⑥ お皿に盛り付け、ソースをかける。

＜コメント＞

ピーマンが苦手な子どもたちもペロリ。給食でひとつひとつ作ることは大変なこともありますが、季節を味わう、夏の定番メニューです。げんきマンのピーマンを食べて夏を元気に。

＜調理のポイント＞

ピーマンの内側に片栗粉をふることで、タネがはがれにくくなります。
ソースの砂糖が溶けない時は、約15秒レンジにかけて溶かすと良いです。