

## ダイニングメニュー

つなぎは山いものねばり効果で!

# ピーマンの肉詰め山いも入り



### ■材料〈4人分〉

ピーマン	8個
豚肉ミンチ	270g
山いも(長いも)	70g
たまねぎ	40g
オリーブ油	適量
薄力粉	適量
塩・こしょう	各適量
しょうが	1片

### 〈トマトソース〉

オリーブ油	大さじ2
にんにく	1片
トマト	1個
酢	200ml
塩・こしょう	各適量
砂糖	大さじ5
パセリ	適量

### ■作り方…調理時間約30分

- ①山いも・たまねぎはみじん切りにする。
- ②豚肉ミンチは塩・こしょう、おろしたしょうがを加え、粘りが出るまでよく練る。
- ③②に①を加え混ぜる。
- ④ピーマンは縦半分になり、種を取り、内側に薄力粉をふり、③を詰める。
- ⑤フライパンを熱し、オリーブ油をひいて、中火で肉面から焼き、両面焼き上げる。

### 〈トマトソースの作り方〉

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくのみじん切りを炒め、湯むきして角切りにしたトマトを加え炒める。酢を入れ煮詰め、塩・こしょう・砂糖で味を調える。
- ②①にパセリのみじん切りを加える。



ソースはいろいろアレンジできます。とり肉ミンチであっさり仕上げることもできます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 335 kcal

