



1 2 月 1 5 日

3 年 生



ピーマンの肉詰め けんちん汁 ご飯

【ピーマンの肉詰め】

＜材料・2人分＞

◎ピーマン 6個 ◎豚ひき肉 250g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎卵 小1個
◎パン粉 大さじ2 ◎牛乳 大さじ1 ◎塩、こしょう 少々 ◎小麦粉 大さじ1～2
◎酒 大さじ2 ◎サラダ油 大さじ1 ◎ミニトマト 4個

＜作 り 方＞

- ① ピーマンを縦半分に切り、種とヘタを取る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールにパン粉と牛乳を入れ、パン粉に牛乳をしみ込ませ、次にひき肉・玉ねぎ・卵・塩・こしょうを加えて、粘りが出るまでよく手で混ぜ合わせる。
- ③ ピーマンの内側に薄く小麦粉をまぶす。
- ④ ピーマンの内側に②の具を詰める。具を軽く押す様にしてしっかりと詰める。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、中火で熱し、肉側の面を下にして、蓋を閉めて蒸し焼きにする。肉に焼色がついたら、火を弱火にしてピーマンの面を焼く。この時に酒を加えて、蓋をして蒸焼きにする。
- ⑥ ピーマンが全体にしんなりして軽く焼色がつけば完成。

【けんちん汁】

＜材料・2人分＞

◎木綿豆腐 1/4丁 ◎大根 2cm ◎にんじん 2cm ◎ごぼう 5cm
◎こんにゃく 1/4枚 ◎万能ねぎ 小口切り 適量 ◎ごま油 小さじ1
〔A〕◎水 300ml ◎和風だし 小さじ2/3
〔B〕◎薄口醤油 小さじ1/2 ◎みりん 小さじ1/2 ◎塩 小さじ1/3

＜作 り 方＞

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、水きりをする。大根、にんじんは3～4mm幅のちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、5分ほど酢水にさらして水気をきる。こんにゃくはスプーンでちぎって、水洗いする。水からゆで、沸とうしたら5分ほど中火でゆで、水気をきる
- ② 鍋にごま油を熱し、豆腐以外の材料を入れて油が回るまで炒める。
- ③ 〔A〕を加え、煮立ったらアクを取り、フタをして火が通るまで10分ほど煮る。豆腐をひと口大にちぎり入れ、Bを加えてひと煮する。
- ④ 椀に盛り、万能ねぎを散らす。