



12月20日

3年生



## ピーマンの肉詰め かぼちゃの煮物 みそ汁 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。

### 【かぼちゃの煮物】

#### ＜材料・2人分＞

◎かぼちゃ 1/8個 ◎だし 150cc ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎薄口醤油 大さじ2/3 ◎酒 大さじ1/2

#### ＜作り方＞

- ① かぼちゃは種とワタを取り、皮つきのまま適当な大きさのくし形に切り、さらに食べやすい大きさに切る。
- ② なべに、かぼちゃとだしを入れて火にかけ、煮立ったら砂糖、うす口しょうゆ、酒を加え、落としふたをして中火で煮る。
- ③ 煮汁が落としふたにいつもあたるくらいに火力を調節しながら、かぼちゃが柔らかくなり、味を含むまで煮る。

### 【みそ汁】

#### ＜材料・2人分＞

◎わかめ 適量 ◎厚揚げ 1/2枚 ◎ねぎ 適量 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

#### ＜作り方＞

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 厚揚げは油抜きをして1.5cm角に、ねぎは小口切りにしておく。
- ④ だし汁に厚揚げ、ねぎ、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。