



## 食改さんの簡単おすすめレシピ

### 「ヘルシー肉詰めピーマン」



食生活改善推進員

近江千恵子さん (左) 宮崎美代子さん (右)

#### 【材料】(2人分)

ピーマン	10ヶ
鶏もも挽肉	150g
木綿豆腐	150g
たまねぎ	150g
能登白ネギ	150g
おろし生姜	大さじ1
卵	1ヶ
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
<あん>	
固形スープ	1ヶ
片栗粉	大さじ1

#### 【作り方】

- ① 肉詰めピーマンはピーマン以外の材料をよく混ぜこねピーマンに詰め中火でじっくりと焼く。
- ② 固形スープは200ccの水にとかして、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作り、①にかける。