



材料費（1人分）

200
円

所用時間

50
分

分量

2
人分

ピーマンの肉づめ チーズin



PRポイント

- ・たまねぎとにんじんを入れて、たくさんかめるようにした。
- ・ピーマンとにんじんを使ってエナメル質をつくる。
- ・チーズとスキムミルクと牛乳を使って、たくさんカルシウムをとれるようにした。
- ・普通のハンバーグじゃなく、ピーマンの肉づめにすることによって、かむ回数を増やした。

材料

あいびき肉 150g
たまねぎ 1/4個
にんじん 1/4本
バター 8g
パン粉・スキムミルク 各5g
牛乳 20ml
卵 1個
塩 少々
こしょう 少々
チーズ 少々
ピーマン 2個

【トマトソースの材料】

★トマトケチャップ 大さじ3
★ウスターソース 大さじ2
★水 大さじ1

作り方

1. たまねぎ、にんじんをみじん切りにして、バターでいためる。
2. パン粉とスキムミルクを混ぜて、牛乳にひたす。
3. ボウルにひき肉、塩を入れ、ねばりが出て白っぽくなるまでよく混ぜる。
4. 冷ましておいた1と、2、卵、こしょうの順に入れ、さらに混ぜる。
5. チーズを中に入れて形を整える。
6. ピーマンにうめこむ。
7. 肉の部分とピーマンに こげ目がつくまでフライパンで中火で焼く。
8. ふたを閉めて弱火で10分焼く。
9. 肉づめをお皿にうつし、そのフライパンで★を煮立たせて、肉づめにかける。