



# ピーマンの肉詰め

□ 材料	約4人前
ピーマン	4個
小麦粉	適量
豚ひき	150g
豆腐	1/4丁
※	
卵	1個
生姜汁	
塩・胡椒	少々
トマトケチャップ	適量



- 作り方
- 【1】 ピーマンは縦に半分に切り、芯、種を取り除き、良く洗う。
  - 【2】 ボールに豚ひき肉、豆腐、※の材料を加え、良く混ぜる。
  - 【3】 ピーマンの内側に小麦粉をまぶし、【2】を8等分したものを詰める。
  - 【4】 フライパンにサラダ油を中火で熱し、【3】を並べ入れる。
  - 【5】 全体に焼き色が、付くまで返しながら焼きく。
  - 【6】 表面を下にしてフタをして、10分位蒸し焼きにする。
  - 【7】 器に盛り、ケチャップをかけて、出来上がりです。。

この日はお誕生会でしたので、主食がちらし寿司、ピーマンの肉詰め、フライドポテト、マセドアンサラダ（角切り野菜のサラダ）、すまし汁、デザートはハウスミカンです。

【2】の種が柔らかいようでしたら、小麦粉を少し足してみてください。