

丸ごとピーマンの肉詰め

もったいない
MOTTAINAI レシピ

材 料	分量 (2人分)	切り方等
ピーマン	6個	
「豚ひき肉	150g	
玉ねぎ	1/2個	みじん切り
卵	1個	
パン粉	大さじ2	
「塩・こしょう	適量	
サラダ油	大さじ1	



ピーマンの種とワタも使用して
食品ロスゼロに！



レシピ: 船橋市地域保健課 管理栄養士

- ① ピーマンは縦半分に切る。(種とワタは取らずに残しておきます)
- ② ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、パン粉、塩・こしょうを入れて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ②の肉だねを12等分し①に詰める。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③の肉だねの面を下にして焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ ④を裏返し、フライパンに蓋をして5分ほど弱火で火が通るまで焼く。