



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 大豆のお肉ミンチで作る ピーマンの肉詰め照り焼き



一人あたりのエネルギー 302kcal	食塩相当量 2.1g	調理時間 約 25分
------------------------	---------------	---------------

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

ピーマン	6個
小麦粉	適量
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	適量
豚ミンチ	100g
大豆のお肉ミンチ	200g
A パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	少々
B 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

### ■作り方

- ①ピーマンを縦半分になり、種を取って内側に小麦粉をまぶしておく
- ②玉ねぎをみじん切りにし、500Wの電子レンジで2分程度加熱する
- ③ボウルに②とAを入れ、握りつぶすように粘りが出るまでしっかり混ぜる
- ④③を12等分にし、①に詰める
- ⑤フライパンに、サラダ油を熱し、④をお肉の面を下にして焼き色が付くまで焼く
- ⑥焼き色が付いたら、混ぜ合わせたBをまわし入れフタをして中火で5分程度焼く
- ⑦フタを取り、タレが煮詰まるまで焼く

cooking memo