

## えび入りピーマンの肉づめ

材料	4人分	作り方
ピーマン	8個	① ピーマンを縦に切り種を取り除いておきます。 玉葱をみじん切りにする。えびも6～7等分に切ります。 ② ボールに合挽き肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、えびと塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜます。 ③ ピーマンに挽き肉の具をつめます。 ④ 肉をつめた面に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ⑤ フライパンを熱してサラダ油をなじませ、衣のついている面から焼く。 ⑥ 最初からふたをして蒸し焼きにする。弱火にして中まで火が通ったら出来上がり。 ⑦ 好みでケチャップをつけて食べる。
合挽き肉	150g	
えび(ブラックタイガー)	5尾	
玉葱	70g	
パン粉	30g	
卵	1/2個	
牛乳	大さじ1.5	
塩、こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
サラダ油	大さじ2	
(衣)		
小麦粉	大さじ2	
卵	1/2個	
パン粉	20g	
(お好みで)ケチャップ	適量	

## ピーマンのおひたし

材料	4人分	作り方
ピーマン	4個	① ピーマンは種を取り除き、千切りにする。 ② ピーマンを茹でて水気をしぼり、昆布とかつおで和える。
減塩塩昆布	4g	
花かつお	5g	

