

6月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

材料

【4人分】

	ピーマン	…4個(140g)
	片栗粉	…小さじ1(3g)
	玉ねぎ	…1/4個(40g)
	油	…大さじ1(12g)
	ひき肉	…160g
	パン粉	…20g
A	卵	…1/2個
	牛乳	…大さじ1
	しょうがチューブ	…2g
	塩・コショウ	…少々
B	水	…100cc
	中濃ソース	…小さじ1
	市販のエビチリソース	…大さじ1

ピーマンの肉詰め



1人分169kcal／塩分0.5g

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで2分温め、粗熱をとる。
- ②Aをよく混ぜ、①を加える。
- ③半分に切ったピーマンの種を取り、内側に片栗粉をまぶして②を詰める。
- ④温めたフライパンに油をしき、肉を下向きにして入れ、中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤Bの調味料を混ぜ合わせ、肉を下向きにしたまま加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥蓋をとり、煮詰めて完成。



エビのチリソースに含まれる穀物酢やトマトソースの酸味、豆板醤のコクで、塩分が少なくても美味しくいただけます。肉だねのしょうがもアクセントに。

鶴見区医師会在宅部門