

令和7年7月9日



ピーマンの肉詰め

材 料 (4人分)

作 り 方

- ピーマン…8個
 合い挽き肉…400g
 小麦粉…適量
 玉ねぎ…1個
 パン粉…大匙4
 牛乳…大匙3
 塩…小匙1/2
 胡椒…少々
 サラダ油…小匙2
- ソース { ケチャップ…大匙3
 醤油…大匙1
 味醂…大匙1
 水…大匙1

- ① ピーマンは良く洗い、水分を拭く。縦半分に切り種を取り切り口を上にして、薄く小麦粉をふる。
- ② 玉ねぎはみじん切り。
- ③ ボウルに挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩、胡椒を入れ、良く練り、ピーマンに詰める。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、肉面を下にして、中火で1分ほど焼き、やき色を付け、裏返し蓋をして5～7分焼き（焼きの確認）器に盛る。
- ⑤ 空いたフライパンの汚れを取り、ソースを作る。
- ⑥ ④の上にかける。



ピクルス

材 料 (4人分)

作 り 方

- 胡瓜…2本
 セロリ…1本
 人参…1本
 調味料
 水…100ml
 酢…100ml
 塩…小匙1
 砂糖…大匙1
 ローリエ…1枚
 胡椒…少々

- ① 胡瓜はヘタを切り落とし、5cm長さに切り縦十字に切る。
- ② セロリーも長さ5cmに切り、1cm幅に切る。
- ③ 人参は皮をむき5cm長さにし1cm角の棒状に切る
- ④ 野菜類をボウルに入れておく。
- ⑤ 鍋で調味料を煮立てる。
- ⑥ ④の野菜に調味料を入れる。

ー ロ ム モ



ピーマン 旬は夏

唐辛子を改良し大型にして辛味を抜いたもの。ビタミンCが多い。

カラーピーマンは緑のピーマンを枝についた状態で熟させたもの。緑より苦味や臭みが少なくβ-カロテンも多い。

パプリカは肉厚で甘味もあり緑のピーマンに比べてビタミンCが約2倍含まれている。