


簡単、まるごとピーマン

ピーマン大好き 様

材料 (3~4人)	<ul style="list-style-type: none">・ピーマン6個《肉だね》・豚肉（合いびき肉でも可）300g・玉ねぎ（大）1/2個・コーンスターチ 大2・塩、胡椒…少々《たれ》・好みでトマトケチャップ
作り方	<ol style="list-style-type: none">①ピーマンは半分に切り、種を残しヘタだけ取る。②玉ねぎをみじん切りにする。③肉だねを作る。 肉・玉ねぎ・コーンスターチ・塩・胡椒をボールに入れ良く混ぜる。④半分にしたピーマンの種の中にも肉だねを詰め、形を整える。⑤フライパンに油（適量）を入れ、肉詰めした方を下にして焼き色がついたら、蓋をして蒸し焼きする。⑥竹ぐしをさして肉汁が澄んでいたら出来上がり。 
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・ピーマンのヘタ以外はすべて食べる。・玉ねぎは生で使用するので、鍋が汚れないのとエネルギーが少なくてすむ。・種を残すことでピーマンと肉がはがれない。・種があるとわからない食感で、こどもも気にしないで食べる。

