



## ご飯でもっちり丸ごとカラフルピーマンの肉詰め

ピーマンを丸ごとガブリ！肉だねにご飯を入ると、食べ応えが増して、脂っこさは半減。作り置きにもお薦めです。ピーマンは肌を守ってくれるビタミンCやβ-カロテンが豊富です。たっぷり補給し、体の内側から夏の紫外線ケアを。

### 【栄養価】（1人分）

エネルギー	263kcal
タンパク質	13.4 g
脂質	13.3 g
炭水化物	26.3 g
食塩相当量	2.4 g



### 材料（4人分）

ピーマン	12個
豚ひき肉	200g
a) 塩	小さじ2/3
黒こしょう	少々
ナツメグパウダー	小さじ1/6
卵	1個
ご飯	150g（茶わん1杯）
タマネギ	1/2個
トマト	1個
菜種油	大さじ1
b) オイスターソース	大さじ1
濃い口しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ3
パセリ（みじん切り）	少々

### 作り方

- ① タマネギはみじん切りにし、耐熱皿に広げる。ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱したらラップを外し、粗熱を取る。
- ② ピーマンはへたの5mmくらい外側に小さいスプーンを刺し、へたと種を丸くりぬく。
- ③ トマトは細かいみじん切りにする。
- ④ ボウルに豚ひき肉とa)を入れて、しっかりこねる。粘りが出てきたら卵を入れ、指先を立ててぼったりするまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にご飯と①を入れて、均一になるまで混ぜ合わせた肉だねをピーマンに詰める。
- ⑥ フライパンに菜種油を引き、火にかける。⑤の肉だねが見えている面を下にして並べ、焼き色を付ける。表面の肉だねに火が通ったらピーマンを横にして、全体的に焼き色を付けていく。
- ⑦ フライパンの隙間に③を入れ、軽くつぶしながら火を通す。b)を加え、トマトと混ぜ合わせてからふたをして10分程度煮る。
- ⑧ 器に盛り、パセリを散らす。

### 使用したMOA自然食品

白金豚ヒキ肉（冷凍）／塩・海苔子／有機黒こしょう／平飼い有精卵／ほぼ玄米／菜種油／瑞雲醤油  
こいくち／ケチャップ／ティースユガー



オンラインショップ

### 利恵先生からのワンポイント

- ★カラーピーマンで作ると見た目が鮮やかに。緑のピーマンの苦みには血液をさらさらにする効果が。どちらのピーマンでも、お好みでどうぞ。
- ★ピーマンの先まで肉だねが入るように、少しずつ入れて指で押し、しっかり詰めましょう。
- ★ピーマンを丸ごと使うと、肉だねが剥がれてしまう心配がなくなります。ピーマン上部の肉だねを先に焼くと、ふたの役割に。
- ★トマトを入れる前に、フライパンの焦げや油をキッチンペーパーでさっと拭き取ると、余分な油や苦みが取れ、ソースも色鮮やかに仕上がります。



### 金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>