

06 ピーマンの肉巻き焼き

じゃがいもでボリュームアップ!
満足感たっぷりの一品。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	463
たんぱく質(g)	13.6
脂質(g)	33.3
炭水化物(g)	24.5
食塩相当量(g)	0.9
野菜の量(g)	75

材料

2人分

- ピーマン……………4個(150g)
- じゃがいも……………2個(200g)
- マヨネーズ……………大さじ1
- 豚薄切り肉……………150g
- 食塩……………少々
- こしょう……………少々
- サラダ油……………小さじ1
- ケチャップ……………大さじ1
- ソース……………小さじ2

Cooking Movie

このレシピの作り方が
動画でご覧いただけます。



作り方

- ① ピーマンは半分に切って種を出す。
- ② じゃがいもは皮のままラップで包み、電子レンジで5分ほど加熱する。
皮をむいてつぶし、マヨネーズを加えてなめらかにする。
- ③ ①に②を詰め、豚薄切り肉で包み、塩・こしょうをする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、
③を並べ、ふたをして火が通るまで両面を焼く。
- ⑤ ケチャップとソースを混ぜ合わせたソースを④にかける。

※電子レンジ調理は600Wを目安にしていますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

06
主菜

