

野菜をしっかり摂取するメニュー

主菜編



カラフルピーマンの肉詰め

肉だねに玉ねぎを練り込んでいます。

栄養価（1食分）

（牛肉と豚肉の合挽の場合）

※日本食品標準成分表（八訂増補 2023）

エネルギー	326kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	22.2g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	2.6g

3色のピーマン（パプリカ）をあしらいました。

カラフルピーマンの肉詰め

材 料

黄パプリカ	30g (中1/2個)
赤パプリカ	30g (中1/2個)
ピーマン	30g (中1/2個)
玉ねぎ	50g (中1/4個)
挽肉 (合挽)	80g
鶏卵	15g (L1/4個)
食塩	1.5g (小さじ1/4)
こしょう	少々
サラダ油	5g (小さじ1)
薄力粉	6g (小さじ2)
中濃ソース	6g (小さじ1)
ケチャップ	5g (小さじ1)
濃口醤油	3g (小さじ1/2)

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 小振りのパプリカ、同サイズのピーマンを横半分に切り、わたを取る。
- ③ 挽肉（豚肉、鶏肉でも可）に塩・こしょうを加え、粘りが出るまで練る。
- ④ ③に割りほぐした鶏卵を加え、均一になるまで練る。
- ⑤ みじん切りにした玉ねぎを④に加えて混ぜる。
- ⑥ ②の内側に薄力粉をまぶしてから⑤を詰め、肉の面に薄力粉を振る。
- ⑦ フライパンに油を入れ、⑥の肉の面から中火で5分程度焼く。
- ⑧ ⑦に焼き目がついたら裏返して少量の水（分量外）を入れ、蓋をして弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ⑨ 楊子等で焼けている肉面を中心まで刺し、肉汁が透明になるまで焼く。
- ⑩ 中濃ソース、ケチャップ、濃口醤油を混ぜ合わせる。
- ⑪ ⑨に⑩を添えて完成。

名古屋市

このレシピは名古屋市内の
管理栄養士養成課程の大学
生と協働して作成しました。

なごベジ●ダイニング
(野菜をたっぷり提供している店舗)
はこちら ▶



ウェブサイト
「なごや食育ひろば」
はこちら ▶



名古屋市
健康増進課の
Instagram
はこちら ▶

