



おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

ピーマン肉詰め



ピーマンが美味しい季節に、給食で出します。苦手な子どもも、ピーマンの肉詰めなら食べられることが多いです。オーブンで焼くことで、香ばしく、しっとりとしたできあがりになります。



材料(1人分)

ピーマン	1/2こ
豚ひき肉	18g
卵	5g
たまねぎ	15g
ホールコーン	5g
生パン粉	2g
塩	0.1g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
ベイリーフ	少々
小麦粉	適量
トマトケチャップ	5g
中濃ソース	3g
赤ワイン	1g
砂糖	0.2g

作り方

- ①ピーマンは、縦2つに切って、へたをとる。卵は割りほぐす。たまねぎは、みじん切りにする。
- ②豚ひき肉、卵、たまねぎ、ホールコーン、生パン粉、塩、こしょう、ナツメグ、ベイリーフを入れてよく練る。
- ③ピーマンに、小麦粉を薄くふり（肉がはがれにくい）②の肉だねを詰める。
- ④オーブンに、オーブンシートを敷いて、③を並べる。
- ⑤200℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、砂糖を混ぜて加熱し、ソースをつくる。
- ⑦焼きあがったピーマン肉詰めに、ソースをかけてできあがり。



立川市学校給食課