



# 広報おまえざき



2019年12月号

## 掲載レシピ

“御前崎をたべよう！”



まるごとピーマンの肉詰め

ピーマンは油で加熱するとポリフェノールの吸収率が7倍に！

### 材料(4人分)

- ◆豚ひき肉 ..... 300g
- ◆みそ ..... 大さじ4
- ◆砂糖 ..... 大さじ2
- ◆卵 ..... 2個
- ◆かたくり粉 ..... 大さじ2
- ピーマン ..... 12個
- ごま油 ..... 小さじ4
- 水 ..... 120ml

- 1 ボウルに◆の材料を入れ、粘りが出るまで練ったら12等分する。
- 2 ピーマンはへたから1割程度のところで輪切りにし、種は奥へ押す。
- 3 2に1を詰め、へたをのせる。
- 4 フライパンでごま油を中火で熱し油を絡めながら3を並べ焼く。
- 5 油をふき取り水を加え、ふたをずらして中火で6～7分焼く。途中で上下を返す。

▶ 1人分 = 397kcal

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉