

滋賀県産の
野菜を使って

苦手なピーマンをおいしく食べよう!

ベーコンとチーズが入ったピーマンの肉詰め



子どもの苦手な野菜の代表格「ピーマン」。生のピーマン特有の苦味や青臭さ、食感が敬遠される理由に上げられています。そんなピーマンも、加熱することで苦味や青臭さがやわらぎ、お肉やチーズなど子どもたちの好きな食材とあわせれば、おいしく、食べやすくなります。

最終



929 滋賀県 JAこうか
忍美青椒(しのびピーまん)

3玉
苦みが少ないピーマンです。サラダや炒めものにどうぞ。 本体 **100円** (税込 108円)

- 《材 料》 (2人分)
- 929** 忍美青椒(ピーマン) …… 3個
 - 926** 忍玉真丸(玉ねぎ)(みじん切) …… 1/2個
 - 86** ベーコン(粗みじん切) …… 2枚分
 - 662** ミックスチーズ …… 20g
 - サラダ油 …… 大さじ1

- A** **430** 国産合挽ミンチ …… 100g
- 溶き卵 …… 1/2個分
 - パン粉 …… 10g
 - コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
 - 塩・胡椒 …… 各少々

- B**
- 小麦粉 …… 適量
 - 溶き卵 …… 1/2個分
 - パン粉 …… 適量

- 《作り方》
- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除く。玉ねぎは耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で2分位加熱して冷ましておく。
 - ② ボウルに **A** と①と玉ねぎを入れて粘りが出るまで練り混ぜる。チーズを加えて混ぜ合わせ、6等分してピーマンにしっかりと詰める。肉の面に **B** の衣を順につける。
 - ③ フライパンに油を熱し、衣をつけた面を下にして並べ、こんがりと焼く。裏返して弱火にし、蓋をして6~7分、中に火が通るまで蒸し焼きにする。取り出して皿に盛り、好みでサラダなどを付け合せる。

