

ピーマン肉詰めフライ《主菜》



エネルギー 317kcal

塩分 1.4g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

ピーマンのにおい成分である「ピラジン」には、血をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ作用があります。脳梗塞や心筋梗塞の予防に効果的です。

 阿知須共立病院 栄養科

ピーマン肉詰めフライの作り方

材料（2人分）

| | | |
|-----|------|-------|
| A | ピーマン | 2個 |
| | 牛ミンチ | 80g |
| | 溶き卵 | 小さじ1 |
| | パン粉 | 大さじ1強 |
| | 塩 | ひとつまみ |
| | 玉ねぎ | 1/5個 |
| | 人参 | 6g |
| | 小麦粉 | 適量 |
| | 溶き卵 | 適量 |
| | パン粉 | 適量 |
| | サラダ油 | 適量 |
| | キャベツ | 60g |
| | トマト | 1/3個 |
| | パセリ | 少々 |
| ソース | 適量 | |

- ① 玉ねぎと人参をみじん切りにする。耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ600wで2分加熱し、粗熱をとる。
- ② ボウルに①、Aの材料を入れ、よくこねる。
- ③ ピーマンを縦半分に切り、へたを取り、小麦粉を全体にまぶし、②をつめる。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 170℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け、ソースをかける。つけ合わせにキャベツ、トマト、パセリを盛り付ける。

