

③ パプリカの肉詰め
カラフルランチ



★主食：パプリカの肉詰め

| | | |
|---------------------------|-----------|-----|
| 【材料 5人分】 | | |
| ・ 白米 | 400g | |
| ・ 赤パプリカ | 150g(約3個) | |
| ・ 黄パプリカ | 150g(約3個) | |
| ・ 豚ひき肉 | 400g | |
| ・ 玉ねぎ | 150g(小1個) | |
| ・ 小麦粉 | 15g | |
| ① | 生パン粉 | 50g |
| | 普通牛乳 | 75g |
| | 卵 | 1個 |
| | 塩 | 1g |
| | こしょう | 少々 |
| ・ 油 | 20g | |
| 付け合せ | リーフレタス | 50g |
| | ミニトマト赤 | 5個 |
| | ミニトマト黄 | 5個 |
| | パセリ | 5g |
| ソースはケチャップとウスターソースを37.5gずつ | | |

| | |
|-------|---|
| 【作り方】 | |
| ① | パプリカはヘタを落とし、種とわたをとる。輪切りにする。 |
| ② | ボウルにひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。 |
| ③ | ①(A)を加えて混ぜ、玉ねぎも加えて混ぜる。 |
| ④ | パプリカの内側に小麦粉を薄くまぶし、③をすき間なく詰める。 |
| ⑤ | フライパンに中火でサラダ油を熱し、④を焼く。肉を詰めた面を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で蒸し焼きにする。 |
| ⑥ | 器にリーフレタス、ミニトマトを付け合せ、盛り付ける。 |
| ⑦ | ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。パセリをふりかけて完成！ |

パプリカはみよし野菜では手に入りにくいかもしれないけど、カラーピーマン（赤いピーマンとか）というのもあるよ！
みよし野菜でカラフルな肉詰めにしてみてね！



★ スープ：さつまいもスープ

| | |
|------------|-------------|
| 【材料 5人分】 | |
| ・ さつまいも | 100g(約3分の1) |
| ・ 玉ねぎ | 50g(約4分の1) |
| ・ にんじん | 25g(約8分の1) |
| ・ ベーコン | 25g |
| ・ しめじ | 25g |
| ・ コンソメ(顆粒) | 10g |
| ・ 水 | 1000ml |

| | |
|-------|---|
| 【作り方】 | |
| ① | さつまいも、玉ねぎ、にんじん、ベーコンは2cm角に切る。しめじは小房に分ける。 |
| ② | 鍋に分量の水を入れて沸かし、コンソメを加えて溶かす。 |
| ③ | ①を加え、さつまいもとにんじんが柔らかくなるまで煮て完成！ |

★ ブロッコリーとひじきのカッターチーズ和え

| | |
|-----------|-----------|
| 【材料 5人分】 | |
| ・ ブロコリー | 200g(大6房) |
| ・ ひじき | 10g |
| ・ マヨネーズ | 10g |
| ・ カッターチーズ | 40g |
| ・ しょうゆ | 10g |

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 【作り方】 | |
| ① | ひじきは洗って水につけて戻し、沸騰湯にしょうゆを加えてサッと煮る。 |
| ② | ブロッコリーを小房に分け、沸騰湯で色よく茹でる。 |
| ③ | ①と②を合わせてしょうゆをふる。 |
| ④ | カッターチーズをほぐし、マヨネーズと③を和えて完成！ |

【カッターチーズは簡単に作れるよ！】 出来上がり量は約100g

| | |
|---------------------------|---|
| 【材料】 | ①鍋にお湯を沸かしてスキムミルクを入れて溶かす。 |
| ・ スキムミルク 50g | ②60～65℃の温度に保ち、お酢を加えて混ぜる。2分程おいて凝固(固形分と水分が分離)状況を見て、分離具合が悪いようであれば小さじ1程度のお酢を追加して調節する。 |
| ・ お湯 500ml | ③小ザルにペーパータオルを敷き、②をこす。 |
| ・ 酢 30ml (レモン汁、ポン酢でも可) | ※こした汁はホエイといい、栄養満点です！酸味がありますが、スープなどに入れてみてください！ |



ぜひ、ご家庭でもみよし野菜を
使って作ってみてください☆