



ビタミンB1を多く含む豚肉を使った、暑さに負けない夏おかず

肉づめピーマンのトマトソース煮込み



■材料〈4人分〉

ピーマン	12個
たまねぎ	1/2個
パン粉	30g
牛乳	40ml
豚肉ミンチ	250g
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
◆A トマト水煮缶詰	400g
ケチャップ	大さじ2
水	180ml
顆粒コンソメの素	大さじ1
塩	小さじ1/3~
オリーブ油	大さじ2
にんにく(みじん切り)	2片
イタリアンパセリ	適量

〈アイオリソース〉

◆B マヨネーズ	大さじ4
牛乳	大さじ1
にんにく(すりおろし)	少々
	小さじ1/2

■作り方…調理時間約35分

- ①ピーマンはへたを切り取り、中の種を取る。たまねぎはみじん切りにし、半分ずつ分けておく。
- ②パン粉・牛乳を合わせ、湿らせる。
- ③ボウルに豚肉ミンチ・塩・こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。①の半量のたまねぎ・②を入れてさらによく混ぜる。
- ④③を①のピーマンの中に詰める。
- ⑤鍋にオリーブ油・にんにくを入れて炒め、香りが出たら①の残りのたまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥⑤に④・Aを入れて沸騰させる。沸騰したら弱火にし、ふたをして約20分煮る。
- ⑦Bを混ぜ合わせ、アイオリソースをつくる。
- ⑧器に⑥を盛りつけ、⑦をかけ、イタリアンパセリを添える。

1人あたり: 385kcal



- ・トマトソースの酸っぱいのが苦手な方は、砂糖を少量ずつ入れてください。
- ・ピーマンのへた周辺や内側の白い部分は、残しておいた方が肉のひっかかりとなり取れにくくなります。

この街に、あってよかった。

