



西北台保育所

おかず

# ピーマンの肉づめ(1人分)

## \* 材料名

ピーマン	20g
牛ひき肉	10g
豚ひき肉	10g
玉ねぎ	5g
にんじん	2g
塩	少々
パン粉	5g
卵	3g
小麦粉	3g
油、ケチャップ、ソース	適量

## \* 作り方

1. ピーマンを半分に切り、種を取り除く。
2. 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
3. Aの材料を混ぜ合わせる。
4. ピーマンに小麦粉をまぶして、3の肉だねを詰める。
5. フライパンを熱し、油をひき、4をじっくり焼く。
6. ケチャップとソースを混ぜ合わせて5にかける。

