

お弁当 にもぴっちゃん

ピーマンの肉詰め…ない！

1人分のエネルギー：93kcal 塩分：0.5g

材料(4人分)

ピーマン	4個
合いびき肉	100g
炒め油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々



作り方

- ①ピーマンは、ヘタと種をとって細く切る。
- ②フライパンに油を熱し、肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、①を入れる。
- ④調味料を入れて、味を調える。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
ピーマンの「ぴっちゃん」



ピーマンの人気料理といえば、ピーマンの肉詰め！
肉詰めにするより、時短で手軽に作れるので、お弁当
にもおすすめです。
ケチャップ味で食べやすくなっています。