



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 64

第2次 とよあけ健康21計画

## ピーマンの豆腐肉詰め



野菜1人  
150g

### ★材料(2人分)★

- ・ピーマン 3個
- ・玉ねぎ 1/2個(150g)
- ・にんじん 小1/2本(45g)
- ・鶏むね肉 150g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・おろし生姜(チューブ) 大さじ1/2
- ・みそ 大さじ2 1/2
- ・塩、こしょう 適量
- ・一味唐辛子 適量

### ★作り方★

- ①豆腐の水気を切る。
- ②ピーマンを半分に切り、種を取って洗う。
- ③玉ねぎ・にんじん・鶏むね肉をフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ④③に生姜チューブ、みそ、塩こしょう、水気を切った豆腐を入れてよくこねる。
- ⑤ピーマンによくこねたタネを入れ、熱したフライパンに油を入れて焼く。
- ⑥お好みで一味唐辛子をふりかけて完成！

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 阿部静華さん】