

# 厚揚げの簡単つくね焼き


 主菜


<1人分の栄養価>

- ・エネルギー：232kcal
- ・たんぱく質：11.4g
- ・脂質：13.7g
- ・炭水化物：13.9g
- ・食塩相当量：1.6g

野菜量  
125g

食品名	分量(4人分)	下準備	作り方
青ピーマン(中)	8個	ヘタと種をとる	① 青ピーマン1つから3cm程度の輪切りを2つ取り、余りの部分をみじん切りにする(★) ② ポリ袋に厚揚げを入れ、袋の上からもみ込み、片栗粉を加え混ぜる。 ③ 豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎと青ピーマン(★)、塩、こしょうを入れ混ぜる。 ④ 16等分にした③を①につめる。 ⑤ フライパンに油をひき、片面が焼けたら裏返して蓋をして5分間蒸す。 ⑥ Aをかける。
厚揚げ	160g		
片栗粉	大さじ2		
豚ひき肉	150g		
玉ねぎ	1/2個(100g)	みじん切り	
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
油	大さじ1		
A { トマト ケチャップ 中濃ソース	各大さじ2	混ぜ合わせる	
レタス	40g	適当な大きさにちぎる	
ミニトマト	8個		

## ☆ポイント☆

ポリ袋に入れて混ぜるだけなので、簡単に調理できます。最後にピーマンへ詰めることで、野菜も摂ることができ、ボリュームアップ&ヘルシーになります。

