

恋する野菜

71

皮いらす!! ピーマンシューマイ

【材料】(4人分)
〈1人分 184kcal 塩分1.9g〉

- | | |
|--------------|---------------|
| ●ピーマン(中)… 8個 | 調味料 |
| ●小麦粉…… 小さじ2 | ●塩・こしょう…少々 |
| ●豚ひき肉…… 160g | ●酒……………小さじ2 |
| ●玉ねぎ……… 100g | ●しょうが…ひとかけ |
| ●にんじん………40g | たれ |
| ●ごぼう…………20g | ●しょうゆ…大さじ3 |
| ●片栗粉……… 大さじ1 | ●酢……………大さじ2 |
| ●コーン…………32粒 | ●ごま油…大さじ1/2 |
| | ●ごま……… 小さじ1/2 |

作り方

- 1 ピーマンのヘタと種を取り、横半分に切る。
- 2 ①に小麦粉をまぶす。
- 3 玉ねぎ、にんじん、ごぼうをみじん切りにする。
- 4 豚ひき肉、③の野菜、調味料、片栗粉をよく混ぜる。
- 5 ②に④を詰め、中央にコーンを2粒のせる。
- 6 ⑤を皿に並べ、蒸し器に入れて強火で7分程蒸す。
- 7 竹串などで肉を刺して、穴から透明な肉汁が出たら火を止める。
- 8 お皿に盛り付け、たれをつけていただく。



学生



尚綱大学 生活科学部4年
こうやま みほ
神山 未歩さん(左)
いしだ あず
石田 彩純さん(中央)
あらまき りな
荒巻 璃奈さん(右)

輪切りにしたピーマンにシューマイの種を詰め込みました。コーンも飾って、見た目もかわいくなりました。ピーマンが苦手なお子様もおかわりしたくなるおいしさです。

さん彩に野菜を出荷しています。今育てているエースという品種のピーマンは、丸っこい形をしているのが特徴です。また、肉厚なピーマンですので、今月のレシピのようにお肉を詰め込んだりする料理などと相性が非常に良いですね。



米・ピーマン・にんじん農家
みやはら こ
宮原 すま子さん(鉄砲小路)

農家



過去のレシピはこちらから