



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

健康が  
気になる方へ

# 減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

スパイスを利かせて定番の一品を減塩で!

## ピーマンの肉詰め

こしょう、ナツメグなどを強めに効かせると、塩分が少なくても味が引き締まります。ピーマンに含まれるβ-カロテンは脂溶性なので、ひき肉の脂やこめ油と一緒に調理することで、体内への吸収率がぐんとアップします。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(3人分)

ピーマン	4個	片栗粉	適量	
合挽き肉	150g	酒	大さじ1	
玉ねぎ	1/4個(50g)	みりん	大さじ1	
A	パン粉	大さじ2	醤油	大さじ1
	おろし生姜	小さじ1/2	こめ油	大さじ1
B	塩	ひとつまみ		
	こしょう	少々		
	ナツメグ	少々		

- 1 ピーマンは縦半分に切り、種を取り除きます。玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 ボウルに合挽き肉と玉ねぎ、Aを入れてよく練り混ぜます。
- 3 1のピーマンの内側に片栗粉を薄くまぶし、2を隙間なく詰めて表面を平らに整えます。
- 4 フライパンにこめ油を入れて熱し、肉の面を下にして並べ、中火で焼き色がつくまで焼きます。
- 5 裏返して蓋をし、弱火で3~4分蒸し焼きにします。最後にBを加えて全体に絡めます。

### 👉ココがPOINT!

ピーマンの内側に片栗粉や薄力粉を茶こしなどで薄くまぶすと、肉との接着が強まります。フライパンで焼く際は、まず肉の面から焼き色をつけることで、旨味を閉じ込めて形も崩れにくくなります。

1人分  
エネルギー  
203 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.2g