

種子ごとピーマンの肉詰め

〔材料〕4人分

ピーマン	6個
合びき肉	200g
玉ねぎ	100g
パン粉	20g
牛乳	30ml
卵	1/2個
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	適量



〔作り方〕

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② パン粉は牛乳を入れて湿らせておく。
- ③ 卵は溶きほぐしておく。
- ④ 合い挽き肉、玉ねぎのみじん切り、パン粉、溶き卵、塩、こしょうを合わせてよくこねる。
- ⑤ ピーマンは縦半分に切り、種はとらずにそのまま内側に小麦粉を振り、④を隙間なく詰める。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を肉の面を下にして入れ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、水60mlを入れ、弱めの中火にしてふたをし、5分ほど焼き、皿に盛り、ケチャップをかける。

ピーマンの種に含まれる「ピラジン」は血液をサラサラにして、血栓や脳梗塞、心筋梗塞等を予防し、血行をよくします。美肌効果や代謝促進も期待出来ます。「ピラジン」は果肉にはほとんどなく、種とワタに果肉の10倍含まれます。