

ピリ辛ピーマンそぼろ

おつまみやごはんの
お供にどうぞ。
夏でもごはんが進みます！



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

ピリ辛ピーマンそぼろ



材料(2人分)

- ピーマン…中4個
- 合い挽き肉…160g
- (A)おろしにんにく
…小さじ1/2
- おろししょうが
…小さじ1/2
- 砂糖…大さじ1
- 濃口醤油…小さじ1
- 味噌…小さじ1
- 豆板醤…小さじ1/2
- 糸唐辛子…適量

作り方

- ① ピーマンはヘタと種を取り除き、横に半分切り、千切りにする。
- ② 調味料(A)は混ぜておく。
- ③ 鍋に合い挽き肉を入れて、肉に火が通ってきたら②を入れて炒める。
- ④ ①を加えてさっと炒める。
- ⑤ ピーマンに火が通ったらお皿に盛り付け、糸唐辛子を上にのせる。

栄養成分(1人分)

熱量…241kcal たんぱく質…13.0g 脂質…16.5g 炭水化物…9.2g(食物繊維…1.5g)
食塩相当量…1.2g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)