

♥リクエストメニューより♥



* 材 料 * 子ども4人分 *

• ピーマン	4個	• ケチャップ	40g
• 片栗粉	10g	• 濃口醤油	10g
• 豚挽肉	100g	• みりん	10g
• 玉ねぎ	40g	• 水	50ml
• パン粉	15g		
• 卵	1個		
• 牛乳	20g		
• 塩・コショウ	少々		

* 作 り 方 *

1. ピーマンは半分に切り、種を取る。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、塩・コショウを混ぜ合わせる。
4. ピーマンの中側に、片栗粉をまぶし、3を詰める。
5. 鍋にケチャップ、醤油、みりん、水を入れて煮立てる。
4を入れて煮込む。