

## ピーマンとトマトの肉詰め



### 栄養価(1人分)

エネルギー 264kcal、たんぱく質 16.0g

脂質 19.3g、食塩相当量 1.4g

### 材料(2人分)

ピーマン	2個	◎キヌア	15g
トマト(中)	2個	◎コンソメ	0.6g
玉葱	60g	オリーブオイル	大さじ 1/2(6g)
ズッキーニ	80g	パセリ	2g
にんにく	2g	クミンシード	0.2g
牛挽肉	150g	食塩	2g
		こしょう	少々

### 作り方

1. ピーマンはヘタの周りに包丁を入れ、中のワタや種を取り除く。  
トマトは上部が蓋になるように切って中身をくり抜き、中身は細かく刻んで具と汁に分けておく。玉葱は粗みじん切り、ズッキーニは粗みじんにして塩少々(分量外)振る。にんにくとパセリはみじん切りにする。
2. キヌアは目の細かいザルに入れてよく洗って鍋に入れ、浸る位の水とコンソメを加え中火で茹でる。沸騰したら弱火にし、蓋をして水気がなくなるまで炊く。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りがしたら牛挽肉を入れて炒める。肉の色が変わったら玉葱とズッキーニを入れて炒め、野菜がしんなりしたら、トマトの中身と汁半量、キヌアを加える。  
水分がほぼなくなるまで炒め、パセリ、クミン、食塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
4. ピーマンとトマトの内側に塩(分量外)を軽く振って3を詰め、耐熱皿に並べたらトマトの上の部分でフタをする。残りのトマトの汁にオリーブオイル大さじ1/2、水30mlを加えて全体に回しかけ、アルミホイルをかぶせてオーブントースター1300Wで10分程焼く。取り出して汁を回しかけたら再度5分程焼き、野菜がやわらかくなったら取り出して皿に盛る。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養  
情報  
レシ  
ピー  
ター