

ピーマンぎょうざ

* 材 料 * <4人分>

- ・ピーマン 4個
 - ・豚ひき肉 40g
 - ・玉ねぎ 20g
 - ・白菜 40g
 - ・にら 20g
 - ・にんにく 少々
 - ・しょうが 少々

 - ・醤油(濃口) 15g
 - ・みりん 5g
 - ・酢 8g
- (お好みで量を加減してください)
- *油 適量
(炒める・焼く用)

* 作り方 *

1. ピーマンは半分に切り、種を取っておく。
2. 玉ねぎ、白菜、にら、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
3. ボールに豚ひき肉を入れてこねる。2を加え、混ぜ合わせる。
4. 3をピーマンに詰める。
5. フライパンを熱し、油を入れて、4を並べ、返しながらかき焼きにする。
6. 醤油、みりん、酢を合わせたれをつくる。

5に6のたれをかけて
できあがりです♡



ピーマン

β-カロテンやビタミンC、Eが豊富です。
ビタミンCの含有量はトマトの約4倍！
疲労回復効果が高く整腸作用もあります。
独特の苦みやにおいが苦手なときは、
加熱することで軽減できます。

