



更年期に嬉しい
レシピ

No. 1

大豆の パプリカ詰め

パプリカの甘みと、
大豆のもちもち感が絶妙



材料

4人分

- | | | | |
|-----------|------|------------|-------------------|
| ・ジャンボパプリカ | 4個 | ・小麦胚芽(あれば) | 大さじ2 |
| ・大豆ドライパック | 200g | ・卵 | 1/2個分 |
| ・ボイルひじき | 30g | ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・豚ミンチ | 100g | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・ピーマン | 1/2個 | ・小麦粉 | 大さじ1 |
| ・生姜みじん切り | 小さじ1 | 《お好みで》 | チリソース、辛子醤油、フリルレタス |

作りかた

- 1 蒸した大豆は袋に入れてつかみ崩し粗くつぶす。
- 2 まとまりやすくしたら、豚ミンチを合わせる。
- 3 ピーマンは細かい角切りにし、ボイルひじき、生姜のみじん切りとともに加え混ぜる。小麦胚芽を混ぜる。
- 4 パプリカはへたから1センチのところを切って、中の種を除く。
- 5 ③をパプリカに詰めて、へたをかぶせる。1個ずつ濡れたキッチンペーパーとラップで包む。
- 6 耐熱皿にのせてレンジにかける。1個約2分を目安に。
- 7 食べやすく切って器に盛り、フリルレタスで飾りつけし、お好みでチリソースや辛子醤油を添えていただく。

