

福女短が考えた



vege recipe

ピーマンの肉詰め風

エネルギー 52kcal (1人あたり)

卵・小麦・乳製品のアレルギー除去食

通常のピーマンの肉詰めでは、パン粉、卵を使用しますが、アレルギー除去食の為、じゃがいも、にんじん、枝豆などの野菜やアレルギー用ミルクを使用しました。合いびき肉を使わずに作っているので、カロリーを気にせずにおいしく食べられます。



<材料> (3~4人分)

青ピーマン	70g
じゃがいも	175g
にんじん	105g
えだまめ	7g
調合油	7g
アレルギー用ミルク	28g

【作り方】

- 1 ピーマンはヘタをとり、半分に切って種を取る。
- 2 じゃがいもとにんじんは洗ってラップに包み、600wで4分レンジにかける。
じゃがいもは熱いうちに皮と芽を取り、人参と一緒にマッシャー等でつぶす。
- 3 枝豆は細かく切り、②とミルフィーを合わせる
- 4 ピーマンに③を詰める。
- 5 温めたフライパンに油をしき、焼き色がつくまで焼く。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

