



まるまるピーマン煮+にらの卵スープ

みやぎベジプラスおすすめレシピ

材料(2人分)

- ・ピーマン…6個(約180g)
- ・豚ひき肉…50g
- ・にら…50g
- ・めんつゆ…40cc
- ・きゃべつ…50g
- ・水…500cc
- ・干しいたけ…20g
- ・お好みでラー油…適量
- (戻したものの1個)

【にらの卵スープ】

- ・にら…50g
- ・卵…1個
- ・スープ…400cc

作り方

- 1 ピーマンは、へたを切り落としスプーンなどで種とワタを取り出す。
- 2 取り出した種とワタと、にら、きゃべつ、干しいたけをみじん切りにする。
- 3 ②の材料とひき肉をよくこねて、ピーマンに詰める。
- 4 鍋に並べて水とめんつゆで約15分煮込む。

【にらの卵スープ】

- 1 スープを煮立たせ、食べやすい長さに切ったにらと溶き卵を入れる。



エネルギー量/99Kcal

野菜量

150g

食塩相当量

0.5g

(一人当たり)

カラダ嬉しいポイント

レシピ名「まるまるピーマン煮」は、①丸ごとピーマン(種も)を使うこと、②丸森産の野菜を使うことから「まるまる」としました! ピーマンを煮込んだスープには、野菜や肉の出汁がたっぷり出るので、にらと卵を加えてスープとしてもいただけます。2度美味しいレシピです。

宮城県