



～お弁当の彩りUP～

ピーマンのかぼちゃ詰め

【材料】 2人前

ピーマン	2個(70g)
かぼちゃ	150g(種を除く)
ベーコン	2枚
水	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	小さじ2
サラダ油	小さじ1

このレシピのポイント

ピーマンの肉詰めならぬかぼちゃ詰めです。夏に旬のピーマンやかぼちゃを使った野菜をたっぷり摂れる一品です。

甘めの味付けでまるで野菜じゃないみたい！？野菜嫌いの方にも食べやすくなっています。お弁当の彩りも良くなり、食べるのが楽しみになります！

🕒調理時間 **20分** 食塩相当量 1.5g カロリー 164kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	2.8g	食物繊維	3.5g
脂質	5.9g	ビタミンC	62mg
炭水化物	22.7g	カリウム	459mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①かぼちゃは小さめの一口大に切る。耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで5分(600W)加熱する。
- ②ピーマンはヘタと種を取り、1cm幅の輪切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンを熱してベーコンを中火で炒め、カリッとしたら取り出す。
- ④①の耐熱容器に③のベーコンを加え、フォーク等でかぼちゃを潰しながら混ぜる。
- ⑤②のピーマンに④のタネを詰める。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱して⑤を並べ、片面1分程度ずつ蓋をして弱火で加熱する。Aを加えて味付けし、盛り付ければ完成。

なんなんちゃん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科