

レシピLv.2 丸ごとピーマンの肉巻きと中華風冷奴



この料理の
ポイント!

電子レンジで簡単・ビタミンの豊富なピーマン

疲労回復におすすめのビタミンB1を多く含む豚肉を使用

ピーマンを丸ごと使って種まで食べる

丸ごとピーマンの肉巻き 材料

ご飯	180g
ピーマン	3個(150g)
はかたち豚(もも)	3枚(90g)
焼肉のたれ	大さじ1(15g)
こしょう	少々
すりごま	小さじ1(3g)
おろしにんにく	1g

栄養価計算

エネルギー	608kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	16.2g
炭水化物	81.7g
食塩相当量	2.0g

中華風冷奴 材料

博多のトマト	30g
絹ごし豆腐	1/4丁(100g)
かつお節	1.5g
博多万能ねぎ	3g
ポン酢しょうゆ	5g
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
ごま油	小さじ1/2(2g)

丸ごとピーマンの肉巻き 作り方

- 1 ピーマンに豚肉を巻く。
- 2 耐熱ボウルに①を入れ、焼肉のたれ、こしょう、すりごま、にんにくを合わせ回しかける。
- 3 ②を電子レンジで加熱(600W3分)後、取り出してピーマンを裏返し、さらに加熱する。(600W3分)

中華風冷奴 作り方

- 1 トマトを薄切りにし、豆腐の上にのせ、かつお節、小ねぎを盛る。
- 2 ポン酢しょうゆ、砂糖、ごま油をまぜ、①に回しかける。