

7月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料

【2人分】

赤パプリカ	…1個
黄パプリカ	…1個
干し椎茸	…4個(12g)
干し椎茸の戻し汁	…大さじ4
玉ねぎ	…1/4個(40g)
スキムミルク	…大さじ4
合挽き肉	…320g
卵	…1/2個
こしょう	…少々
ナツメグ	…少々
油	…小さじ2
A	
ケチャップ	…大さじ4
ウスターソース	…小さじ2

パプリカの肉詰め



1人分305kcal／塩分1.5g



作り方

- ①パプリカを縦に4等分にし、種を取る。
- ②干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。干し椎茸の戻し汁でスキムミルクを溶かす。
- ③玉ねぎをみじん切りにしてボウルに入れ、干ししいたけ、合挽き肉、卵、こしょう、ナツメグを入れてよく捏ね、パプリカに詰める。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤皿に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



スキムミルクのコクと干し椎茸のうま味を活用しています。
スキムミルクは、干ししいたけの戻し汁で溶かすのがポイント♪