

子ども

# カラフルピーマンと豚ひき肉のそぼろ風



1人分の栄養価 エネルギー146kcal たんぱく質 6.7g 食塩相当量 1.3g 食物繊維 1.4g

豚ひき肉そぼろにカラフルなピーマンを加えたら見た目にも楽しく、野菜嫌いの  
子供もおいしいと言って食べます。ごはんにかけて食べるとおいしいですよ！

材料 4人分

ピーマン 110g

パプリカ（赤、黄） 各100g

豚ひき肉 120g

サラダ油 大さじ1

A | 砂糖 大さじ1

| みりん、しょうゆ 各大さじ2

作り方

1 ピーマン、パプリカ（赤、黄）は、種を取り、食べやすい大きさのさいの目切りにする。

2 フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め肉の色が変わったら、1を加えてさらに炒め、Aで調味する。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部