

食物繊維たっぷり：主菜

「3色ピーマンのヘルシー肉詰め」

ひじきなどの食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなります。海藻、こんにゃくは水溶性の食物繊維で便秘改善に効果的です。

<主な材料・2人分>

・ささみ	1本
・木綿豆腐	1/2丁
・ひじき（乾燥）	2g
・人参	1/4本
・えのき	1/4袋
・ピーマン	各1個
・パプリカ（赤・黄）	各1個
・オリーブ油	大さじ1
・Aしょうが（すりおろす）	1片
・A片栗粉	大さじ2
・A酒	大さじ1
・A醤油	小さじ2
・Aオイスターソース	小さじ1



<作り方>

- ① 木綿豆腐はクッキングペーパーで包み、電子レンジ（600W）で2分加熱して水気を切る。ささみは筋を取り、包丁でたたき、粗いミンチ状にする。
- ② ピーマンとパプリカは上部を切り、中の種を取り除いておく。
- ③ 人参、えのきは粗みじん切りにする。ひじきは水に浸けてもどし、水気を絞る。
- ④ ボウルに①、③、ひじきを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の内側に片栗粉（分量外）をまぶし、④を強めに詰め、1~2cm 幅の輪切りにする。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、⑤を焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして中火で蒸し焼きにする。

（1人分）

エネルギー 234kcal 蛋白質 14g 塩分 1.3g