

家

□ IE no HIKARI



食と農から始まる。
JAグループのファミリーマガジン

光

家事はなんでも
できます。よく作る
料理は煮物です
三浦貴大



9
September
2025

特集
「老いを自分らしく」

別冊付録 毎日元気でいられる

レンゲで足裏ほぐし

どっちも全力です！
半農 半スポーツ

お悩みレスキュー
福田流！
秋冬野菜
成功のコツ

大正14年6月27日創刊 三浦貴大承認 令和7年9月1日発行(毎月1回) 1日発行 第101巻第9号

おすすめ

家の光レシピ

ピーマンの肉詰め

～ ギュッと詰まった肉だねはふわふわ ケチャップソースで召しあがれ～

<調理> ●石原洋子 『家の光』2025年9月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

- ピーマン …… 3～4個(160g)
- 合いびき肉 …… 150g
- タマネギ(みじん切り) …… 1/4個(50g)
- A パン粉・牛乳 …… 各1/3カップ
- 塩 …… 小さじ1/4
- コショウ …… 少々
- B トマトケチャップ …… 大さじ2
- ウスターソース …… 大さじ2
- 小麦粉 サラダ油

作り方

- ①ピーマンは縦半分にする。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。Bは混ぜ合わせてケチャップソースを作る。
- ②ピーマンの内側に茶こしで小麦粉適量を薄くふり、Aを等分に詰める。
- ③フライパンに油大さじ1を中火で熱し、②を肉の面を下にして並べ入れ、ふたをして弱めの中火で3分焼く。焼き色がついたら返して同様に焼き、中まで火を通す。
- ④器に盛り、ケチャップソース適量をかけて食べる。



家の光 Twitter ツイッター