



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●石原洋子 『家の光』2025年9月号「家の光料理カード」掲載

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～



エネルギー
328kcal
塩分2.3g
調理時間25分



材料(二人分)

- 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)
- パン粉・牛乳
A ……………各1/3カップ
- 塩……………小さじ1/4
- コショウ……………少々
- トマトケチャップ
B ……………大さじ2
- ウスターソース
……………大さじ2
- 小麦粉 サラダ油

9月号好評発売中

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切る。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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

家

□E 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
お悩みレスキュー
福田流! 秋冬野菜成功のコツ
半農半スポーツ
どっちも全力です!

大正14年6月1日創刊 編集長 石原洋子 発行所 全国JA連合会 発行 毎月1日発行 毎月1日発行 毎月1日発行