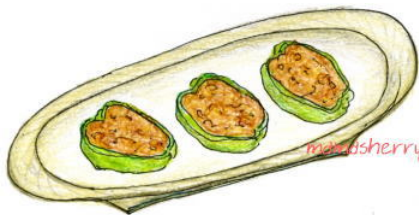


ピーマンの肉詰め



<材料>

ひき肉	200g
ピーマン	6個
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
セージ(生)	4~5枚
コリアンダー(粉)	少々
塩・こしょう	適宜
ナンプラー	適宜
レモン汁	適宜

<作り方>

1. 玉ねぎ、にんにく、セージはみじん切りにする。
2. ボウルにピーマン以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. ピーマンは縦半分に切って種をとり、混ぜ合わせた肉をぴっちり詰める。
4. フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを並べて焼き、薄く焼き色がついたら裏返して、ふたをして火が通るまで焼く。
6. お皿に盛ってレモン汁をかける。

心とカラダのワンポイントレシピ

食べ物や食べることを粗末にしていませんか？

食を粗末にする心は、

命や友達を粗末にすることにもつながります。