

## おからと鶏肉のピーマン詰め

赤いパプリカ、緑のピーマン、クリスマスカラーのひき肉詰めです



### 材料(4人分)

鶏ひき肉	……	200g
おから	……	100g
芽ひじき	……	5g
青ねぎ	……	2本
塩	……	小さじ1/2
しょうがのすりおろし	……	小さじ1/2
ピーマン、パプリカ	……	8個
<たれ>		
しょうゆ	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1

### 作り方

- 1 ねぎはみじん切りにする。ピーマンは半分に切って、種を取り除いておく。
- 2 ひき肉は塩を加えて粘り気が出るまで混ぜておく。
- 3 2 に乾燥したままの芽ひじき、おから、ねぎ、しょうがのすりおろしを加えてよくこねる。
- 4 3 をピーマンに詰め、250℃のオーブンで20分程度焼く。
- 5 しょうゆ、みりんを耐熱容器に入れ、レンジで50秒加熱するしてたれをつくる。
- 6 たれを添えていただく。