

東広島市

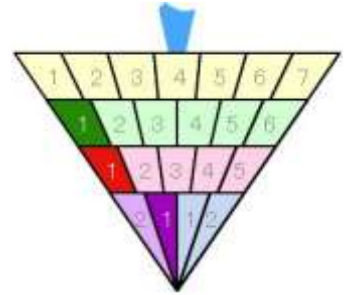
賀茂台地が育んだ新鮮野菜
でかピー君



JA 広島中央



食事バランスガイドでは



でかピーマンの鶏ミンチづめ

【材料（4人分）】

干しいたけ…2枚	にんじん…50g	
鶏ミンチ…100g	植物油…小さじ1	塩・こしょう…少々
でかピーマン…4個	ナチュラルチーズ…80g	

【作り方】

- ① 水に戻したしいたけとにんじんをせん切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、鶏ミンチを炒め、①を入れて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ③ でかピーマンは縦に2つに切り、種を取り出し、②を詰めてチーズをのせて220℃のオーブンの上段で約15分焼く。

《特徴》

東広島市はピーマンの産地で、でかピーマンは、ソフトボール大の大きさになる「ちぐさ」という品種です。

苦味が少なく、肉厚で甘みのあるピーマンを生かしたおすすめ料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー150kcal, たんぱく質 11.2g, 脂質 9.5g, 炭水化物 6.1g, 塩分 0.7g