そくほう

〜　作ってみませんか？　〜

和食NO．１０８　２０２２．１２．２　志木中給食室

サクサクで　チーズとの相性ばっちりで苦手なピーマンも食べやすい

ピーマンのチーズ肉詰め

＜材料＞１０個分（ピーマン半分を１個として）

	ﾋﾟｰﾏﾝ	５ケ（小さ目の３０g 位のもの）
	小麦粉	１０ｇ（大さじ１強）
たね	小麦粉	１０ｇ（大さじ１強）
たね	豚挽き肉	２００ｇ
たね	たまねぎ	５６ｇ（４分の１）
たね	塩	１．５ｇ（小さじ3分の１）
たね	こしょう	少々（０．２ｇ）
たね	ｻｲｺﾛﾁｰｽﾞ	５０ｇ
バッター液	小麦粉	３８ｇ（大さじ5弱）
バッター液	牛乳	６０ｇ（大さじ4）
バッター液	水	４５ｍｌ（大さじ3）程度
	乾燥パン粉	４０ｇ（１カップ弱）
	生パン粉	３０ｇ（１カップ弱）

※揚げ油　・ケチャップ　２５ｇ（大さじ１半）添え

＜作り方＞

① ピーマンは縦半分に切り、種を取っておき、小麦粉を少しふっておきます。※種付けたままでもOKです。

② みじん切りのたまねぎと5mm角のﾁｰｽﾞと小麦粉･豚挽き肉･塩･こしょうをよくこねておきます。

③ ①のピーマンに②のたねをつめて、牛乳と水で小麦粉を溶いた「バッター液」にくぐらせます。「バッター液」の濃さはゆるすぎないように調節してください。※卵を使ってもOK

④ ③にパン粉をつけて、からっと揚げます。（給食は１６０度で8分揚げました。）※生パン粉がない時は乾燥パン粉の量を増やしてください。

⑤ ④の肉詰めにケチャップをかけて召し上がれ。

※ソースでも構いませんし、かけなくてもOK。

家庭科で「１日分の献立を考える」という授業があります。２年生全員が課題に取り組んだのですが、その中からいくつか給食にも使わせてもらうことにしました。中学生になると「１群のたんぱく質」はもちろん「2群のカルシウムや鉄分などの無機質」をたくさんとる必要があります。そこで、この献立には一品一品にそこに向けての工夫がなされていました。ピーマンの肉詰めにはチーズをプラスして補っていました。考えた生徒は立てた時は「本当に難しかったです。いろんな調整をしても一つの栄養に偏ってしまったり、逆に一つの栄養がとても少なくなってしまったり（中略）とても良い経験になったなと感じました。いつも献立を考えてくれていることに感謝でいっぱいになりました。」食べた後は「思っていたよりもおいしく作られていて良かった。これからも家庭科でこういう場があるなら頑張りたい。おいしく作ってくれてありがとうございました。」と、感想を書いていました。食べたみんなからも大絶賛の声が寄せられ、「レシピが欲しい」と言われたので、急いで作りました。ピーマンは苦手な野菜ベスト３には入る野菜ですが、チーズが入ることで苦みが和らぐのと、揚げると苦みが消えるうえ、パン粉をつけることでピーマンが見えないのでよかったようです。中にチーズが入ることで、肉も軟らかくなり、ほどよい塩味になるので、ぜひ入れて作ってみてください。

＜栄養価＞２個あたり

ｴﾈﾙｷﾞｰ	２４３kcal
たんぱく質	１３．６g
脂肪	１２．９g
ｶﾙｼｳﾑ	８８mg
鉄分	０．５mg
食物繊維	１．６g
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	２２mg
亜鉛	１．３mg
塩分	０．９g
糖分	０g