

# まつもと新聞

発行元  
松本歯科医院

大阪府吹田市岸部北  
2-1-24  
千里ガーデンクリ ニッ  
クビル2階

## ピーマンの肉詰め



餃子や焼売作りを頑張っておりましたが、皮に包むのがめんどくさくなってきました。それなら、ピーマンの肉詰めなら比較的楽に作れると思います。た次第であります。マルヤスのピーマンがなかなか大きく立派なので、オススメです。青椒肉絲が好きなので、具材は筍と牛肉にしてみました。まず、ぶんぶんチョッパー君で筍をみじん切りにし、牛挽肉(120g)とアイラップに入れます。オイスターソースを大さじ2-3杯加え、混ぜ混ぜします。Youtubeで勉強したのですが、ピーマンから肉が分離しないように、水平ではなく斜めにピーマンをカットします。わたくしは、ピーマンの種は食べる派ですので、そのまま、中に具材を押し込みます。ピーマンを斜めに切っているので、ピーマンの内部の隔壁うに具材がひっかかり、具材が分離しにくいということなんです。Youtubeすごいです！あとは、フライパンではじめは少し焼き目つけてから、蒸し焼きにする感じです。出来上がりには辛子をつけて食べると、もうお酒が進んで大変なことになります。

ヘルシーでコスパもいいので、是非お試しください！

今回は、院長の突発的なピーマン新聞になりましたので、衛生士森田のコラムはお休みです。

衛生士 森田育代

### お知らせ

#### ①予約のキャンセル・変更について

予約がとれず、12時19時で、1時間ほど待たれる方が、毎日おられます。予約をキャンセル・変更される場合は、12時19時でお待ちいただいております。御理解の程よろしくお願い致します。

#### ②吹田市健診

2月は、誕生月が1月2月の方が対象となっております。お早めにごぞ

### 編集後記

次は、回鍋肉の、キャベツと豚挽肉とで、ピーマンの肉詰めを作ってみようかしら、

