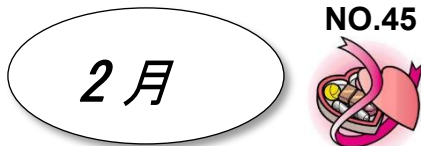




発行 楽多舎 2021.01.27  
 練馬区中村南 1-18-4 03-3990-6386  
<https://rakuda-ya.com>  
 メール nerima.rakudaya@gmail.com



## ピーマンの肉詰め

楽多舎人気メニューのレシピを紹介しています。調味料の量は目安ですのでご自分の好みに合わせて調整してください。

- ① ピーマン 6個はタテに2つに切り  
 へただけとり種はそのまま片栗粉をふる  
 (種をつけておくとピーマンと肉がはがれない)

- ② 肉だねをつくる

合挽肉(又は豚ひき)	300g
玉ねぎ みじん切り	1/2 個分
パン粉	1/2 カップ
牛乳	大2
卵	1/2 個
塩 胡椒	少々
あれば ナツメグ	



ねばりが出るまで  
よく練り混ぜる

- ③ ピーマンにつめてフライパンに肉を下にして並べ焼く  
 (オーブンで焼く時は肉が上) 竹串をさし透明な汁が出れば OK

- ④ ケチャップとソースをまぜたものかける  
 (肉だね はハンバーグ ロールキャベツ 肉団子等にアレンジ出来る)



(長谷川)

## 2月予定

定休日		営業日				
日	月	火	水	木	金	土
31	2/1	2	3	4	5	6
					健康麻雀 休止	ちくちく・縫い縫い 休止
7	8	9	10	11	12	13
					水彩画 教室 休止	お茶会 休止
14	15	16	17	18	19	20
					健康麻雀 休止	歌声カフェ 休止
21	22	23	24	25	26	27
						男の料理教室 休止
28	3/1	2	3	4	5	6
営業は当分の間「お持ち帰りの弁当のみ」です						

## 2021年の抱負 メッセージ つづき

◎カラカラと音を立てて、枯葉飛ぶ、私たちに任せてと、待つ春がある、この地にも。  
 (前田)

◎手紙やハガキを書く機会を多くしていきたい。富士山を見ながら深呼吸すること。  
 (清水)



発行 楽多舎 2021.01.27  
 練馬区中村南 1-18-4 03-3990-6386  
<https://rakuda-ya.com>  
 メール nerima.rakudaya@gmail.com



## ピーマンの肉詰め

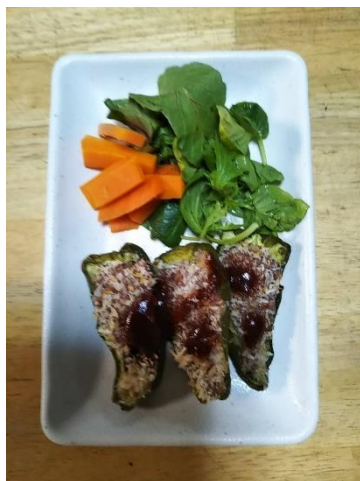
楽多舎人気メニューのレシピを紹介しています。調味料の量は目安ですのでご自分の好みに合わせて調整してください。

- ⑤ ピーマン 6個はタテに2つに切り  
 へただけとり種はそのまま片栗粉をふる  
 (種をつけておくとピーマンと肉がはがれない)

⑥ 肉だねをつくる

- |            |         |
|------------|---------|
| 合挽肉(又は豚ひき) | 300g    |
| 玉ねぎ みじん切り  | 1/2 個分  |
| パン粉        | 1/2 カップ |
| 牛乳         | 大2      |
| 卵          | 1/2 個   |
| 塩 胡椒       | 少々      |
| あれば ナツメグ   |         |

ねばりが出るまでよく練りませる



- ⑦ ピーマンにつめてフライパンに肉を下にして並べ焼く  
 (オーブンで焼く時は肉が上) 竹串をさし透明な汁が出ればOK

- ⑧ ケチャップとソースをまぜたものかける  
 (肉だね はハンバーグ ロールキャベツ 肉団子等にアレンジ出来る)

(長谷川)

## 2月予定

定休日		営業日				
日	月	火	水	木	金	土
31	2/1	2	3	4	5	6
					健康麻雀 休止	ちくちく・縫い縫い 休止
7	8	9	10	11	12	13
					水彩画教室 休止	お茶会 休止
14	15	16	17	18	19	20
					健康麻雀 休止	歌声カフェ 休止
21	22	23	24	25	26	27
						男の料理教室 休止
28	3/1	2	3	4	5	6
営業は当分の間「お持ち帰りの弁当のみ」です						

## 2021年の抱負 メッセージ つづき

◎カラカラと音を立てて、枯葉飛ぶ、私たちに任せてと、待つ春がある、この地にも。  
 (前田)

◎手紙やハガキを書く機会を多くしていきたい。富士山を見ながら深呼吸すること。  
 (清水)