

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

ピーマン



調理時間

20分

ピーマンの苦みがおいしい!

## ピーマンの肉詰め

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 200g

ピーマン…………… 4個

○片栗粉…………… 小さじ2

○酒…………… 大さじ1

○しょうがチューブ…………… 1cm

○塩・こしょう…………… 少々

ケチャップ(好みで)…………… 適宜

サラダ油…………… 大さじ1

### 1 材料を切る

ピーマンは上下を切り落として種を取り除き、筒状になるように長さを半分に切る。切り落とした部分はみじん切りにする。ボウルにひき肉、みじん切りのピーマン、○を入れてこねる。

### 2 焼く

筒状にしたピーマンにひき肉を詰め、上下を平らにならす。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ピーマンの肉詰めを並べる。蓋をして3分焼いてから裏返し、再度蓋をして更に3分焼く。

### 3 仕上げ

皿に盛り付け、好みでケチャップをつける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索