

～「ピーマン」の使い切りレシピ～

ピーマンの肉詰め



材料(2人分)

ピーマン……………3個	片栗粉……………大さじ2
豚ひき肉……………120g	酒……………大さじ1
木綿豆腐……………25g	ケチャップ……………大さじ1
しょうが……………1片	ウスターソース…大さじ1/2
塩……………ひとつまみ	オリーブオイル……………適量
ナツメグ……………お好みで	水……………50cc
こしょう……………お好みで	

作り方

- ① ピーマンは横向きにへたの部分落とし、スプーンで種をくりぬく。へたの回り(可食部)と種を細かく刻む。
- ② ボウルに、(A)の材料と①のへたと種を入れてよく混ぜる。
- ③ ピーマンの内側に片栗粉を薄く振り、すぎまがないように②を詰める。3等分に輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③を両面に焦げ目がつくまで中火で焼く。水と酒を加え、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら肉詰めを取り出し、そのフライパンにケチャップ、ウスターソースを入れ、軽く煮詰め、ソースを作る。
- ⑥ 皿に肉詰めに盛り付け、⑤をかける。

ひとくち×モ

- 豆腐を加えているので、冷めても固くなりやすく、お弁当のおかずにもおすすめ。
- 辛子しょうゆで食べても美味しい。

たるるポイント!



- 定番の食材であるピーマンや豆腐は冷蔵庫に常備しておきたくて目に付いたら買ってしまつけど、意外と使う機会を逃して困ることがあるよね。
- 一気にピーマンを使い切りたい時にはオーソドックスだけどこのメニューだよ。