



照り焼き風・ピーマンの肉詰め

苦味と香りがクセになる～ピーマンレシピ②

照り焼き風・ピーマンの肉詰め

材 料 (2～3人分)

ピーマン……………5個
豚ひき肉……………220g
薄力粉……………適量
パン粉……………大さじ3
牛乳……………大さじ2
卵……………1/2個
塩こしょう……………少々
サラダ油……………適量
★しょうゆ・酒・みりん
……………各大さじ2
★砂糖……………小さじ1/4
★だしパック(中身)・小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- ① ピーマンは半分に切り、ヘタと種を取り薄力粉をまぶす。★を混ぜておく。
- ② ボウルにパン粉・牛乳を入れてふやかす。
- ③ ②に豚ひき肉・卵・塩こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ ピーマんに③を詰めて薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を中火で熱し、肉の面を下にして焼き、焼き目がついたらひっくり返してフタをして中まで火を通す。
- ⑥ ★を加えて、転がしながら汁気がなくなるまで煮詰めて、皿に盛りつけてできあがり♪

「ツ」ポイント

- ピーマン両面に小麦粉をまぶすことで肉が剥がれにくく味もよく染みます。
- 肉を詰める時は隙間のないようにピッチリと詰めてください。
- 汁気がなくなるまで煮詰めることでしっかり味がつきおいくなります。
- 焼き目がついたら弱火でしっかり蒸し焼きに！