

夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅ日高中央



©torezou

料理名 スタミナ肉詰めピーマン

ニックネーム
※任意記入

材料(4人分)

・ピーマン	。。 6コ	・小麦粉	。。 大1
・合挽き肉	。。 300g	・片栗粉	。。 大3
・とろけるチーズ	。。 適量	・ケチャップ	。。 大2
・にんにく	。。 4片	・ライスターン	。。 大3
・玉子	。。 1コ	・酒	。。 大2
		・塩・コショウ	。。 少々

作り方(調理時間 25分)

- ①ピーマンを縦半分に切り種を取る。
- ②にんにくは、みじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉、にんにく、玉子、小麦粉、塩、コショウを入れてよく揉み込む。
- ④カットしたピーマンに、③を詰め込む。
- ⑤④にチーズ、③を詰め込む。フライパンに油をひき、肉の面を下にして焼く。
- ⑥ピーマンにこげ目がついたら、酒を入れてふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ピーマンを取り出し、フライパンにケチャップ、ライスターンを入れて炒めソースをつくる。
- ⑧盛り付けて出来上がりです。



思い出・エピソード

いつも食べる時に肉がはがれていました。
「これでは、肉詰めピーマンじゃないじゃん」として
思いながら食べていました。
そこで今回思い切って、多めに片栗粉をふりました。
満足な出来上がりです。