

ピーマン3種盛り



①ピーマンのレンコン肉づめ

②ピーマンのみそ詰め焼き

③ピーマンのミニトマト包み蒸し

【①ピーマンのレンコン肉詰め 材料】

- ピーマン…4個
- レンコン…180g
- サラダ油… 適量
- とりひき肉…260g
- 塩胡椒…小さじ2

【②ピーマンのみそ詰め焼き 材料】

- ピーマン…5個
- かつお節…15g
- オリーブオイル… 適量
- みそ…80g
- 砂糖…小さじ1

【③ピーマンのミニトマト包み蒸し 材料】

- ピーマン…5個
- ミニトマト…5個
- ベビーチーズ…1個を縦長に3等分
- 豚肉薄切り…5枚
- 塩コショウ…少々

【①ピーマンのレンコン肉詰め 作り方】

- ① ピーマンを洗い、半分に切り種を取り除く。
- ② レンコンは、半分は粗みじん切り、半分はすりおろす。
とりひき肉は、塩胡椒を入れよくこねる。
- ③ ピーマンに薄く粉をふるって②を入れる。
- ④ フライパンに油をひき、肉だねが下面になるように焼く。
両面焼き色がついたら、弱火でふたをして火を通す。

【②ピーマンのみそ詰め焼き 作り方】

- ① ピーマンの縦中央に切れ目を入れる。
- ② みそ・かつお節・砂糖を混ぜておく。
- ③ ピーマンの切れ目からオリーブオイルを数滴たらし、
その中に②を入れる。
- ④ フライパンで焼く。（油はひいてもひかなくてもOK）
※オーブンでも可

【③ピーマンのミニトマト包み蒸し 作り方】

- ① ピーマンを洗ってヘタの部分を切り、スプーンでくり抜く。
- ② 肉を広げて塩胡椒をし、ミニトマトと縦長3等分した
チーズ1片をのせて巻く。
- ③ ②をピーマンの中に入れ、へたでふたをしてアルミホイル
で包んで12～13分蒸す。