



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「コラーゲンペプチド入り ふんわり鶏だんご」を使った  
ふんわり鶏だんごで簡単!ピーマンの肉詰め



|                        |               |              |
|------------------------|---------------|--------------|
| 一人あたりのエネルギー<br>238kcal | 食塩相当量<br>2.0g | 調理時間<br>約20分 |
|------------------------|---------------|--------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご……6個  
ピーマン ……………3個  
小麦粉 …………… 大さじ1/2  
酒 …………… 大さじ1  
A しょうゆ …………… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1  
サラダ油 …………… 小さじ2

### ■作り方

- ①ピーマンはヘタの周り5mmくらいのところに包丁の先を刺し、ぐるりと切り込みを入れ、ヘタを種ごと引き抜き、横半分に切る
- ②ポリ袋にピーマンと小麦粉を入れまぶし、余分な小麦粉は振り落とす
- ③②にふんわり鶏だんごを詰める
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を並べ入れ、時々転がしながら5分程度焼き、全体に焼き色がついてきたらふたをして蒸し焼きにする
- ⑤余分な油を拭き取り、一旦火を止め、Aの材料を加え、再び火にかけて時々転がしながらろみがつくまで煮からめて出来上がり

スマイル  
memo

粉をまぶすのにポリ袋などを使うと、後片付けが減ってらくらくです!

cooking memo