



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.



パプリカの
シャキッとした
食感が
味わえます！



パプリカをまるごと楽しもう！ パプリカの肉巻き



| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 360kcal | 食塩相当量 1.7g | 調理時間 約30分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

| | |
|-----------|--------|
| パプリカ(黄) | 1個 |
| アスパラガス | 4本 |
| 豚肉 パラうす切り | 8枚 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |

■作り方

- ①パプリカはへたと種を取って5mm幅に切る
- ②アスパラガスは根元から1cmの硬い部分を切り落とし、下半分ほどをピーラーで皮を剥き、2等分にする
- ③②を耐熱皿に並べて600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ④豚肉に塩・こしょうを振る
- ⑤④に①、②を1/8量ずつのせて巻く
- ⑥⑤と同様のものを計8個つくる
- ⑦フライパンに巻き終わりを下にした⑥を並べ、中火で豚肉に火が通るまで焼く
- ⑧豚肉に火が通ったらAを加え煮絡める



パプリカを太めに切るのがポイント！
焼いた後の食感と肉のうま味を吸ったパプリカがいいアクセントに。

cooking memo