



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.



加熱すると
パプリカの甘味が
引き立ちます！



一人あたりのエネルギー 321kcal	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(赤).....1個
- 薄力粉..... 大さじ1
- 玉ねぎ.....1/8個
- ビーマン.....1個
- 合挽きミンチ..... 180g
- A コーン缶..... 大さじ3
- 塩・こしょう..... 少々
- オリーブオイル..... 小さじ1
- トマトケチャップ..... 大さじ3
- B 粒マスタード..... 小さじ1
- ウスターソース..... 小さじ1

■作り方

- ①パプリカはへたをくり抜き、横4等分の輪切りにし、種を取り除きパプリカの内側に薄く薄力粉をまぶす
- ②玉ねぎはみじん切り、ピーマンは5mm角のあられ切りにする
- ③ボウルに②とAを入れよく練り混ぜ、4等分に分ける
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、①を並べ、③をそれぞれに押し込むように詰める
- ⑤フライパンを火にかけ、フタをして弱めの中火で5分程度焼き、上下を返して再度フタをしてさらに5分程度焼く
- ⑥器にお好みの野菜を広げて④を乗せ、混ぜ合わせたBを添える



野菜の甘みがぎゅっと詰まったカラフルで見た目も楽しい肉詰め♪
ソースを変えて照り焼き風、チーズをのせるなどアレンジが自由自在です。

cooking memo