

ピーマンのにくづめ

ざいりょう(4人分)

- ・ミンチ(合挽き) 120g
- ・パン粉 20g
- ・たまご 20g
- ・ウスターソース 5g
- ・たまねぎ 120g
- ・ケチャップ 20g
- ・木綿豆腐 40g
- ・ピーマン 4つ
- ・にんじん 30g
- ・小麦粉 少々

ざいりょう(4人分)

- ・ウスターソース 15g
- ・ケチャップ 40g
- ・さとう 5g

- ① たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、炒めておく
- ② 豆腐はキッチンペーパーで水分をきる
- ③ ピーマンは洗って半分に切り、種をとりのぞく
- ④ 合挽きミンチをボールにいれ軽くこねる
- ⑤ 冷ましたたまねぎ・にんじんと他の材料を入れ、粘り気ができるまで、よくこねる
- ⑥ 水気を切ったピーマンに小麦粉をサラッとまぶし、こねたタネをピーマンに詰める。
- ⑦ 熱したフライパンに油をひき、肉ダネの面を下にして入れ、弱めの中火で上下を返しながら約15分焼いて、全体にきれいな焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ ソースをかけて完成☆

*あまったタネは、焼いてから冷凍すると良いです♪

- ① ウスターソース・ケチャップ・さとうを、フライパンに入れ、さとうがとけるまであたためたら、完成☆