

どきどき
一恵先生の
レシぴ



〈作り方〉

- ①フライパンに油(小1)を入れて温め、**A**を炒める。タマネギが透き通ったら火を止めて少し冷ます。
- ②ボウルに**B**を合わせ、冷めた**①**を加え、よく合わせる。
- ③ピーマンは、縦半分に切って種を除き、**②**を詰める。フライパンに油(小1)を入れて温め、ピーマンの肉面を向けて3、4分焼き、返して1、2分焼く。
- ④**C**を鍋に入れ、沸いたら水で溶いたかたくり粉でとろみを付ける。
- ⑤**④**を皿に盛り付けて、**③**のトマトあんを掛ければ完成。

【ピーマン】ポケットファームどきどきでは、「JAしおさい」のピーマンを販売しております。JAしおさいは全国でも有数のピーマンの大産地。今のピーマンは軟らかくておいしいですよ！

材料提供:ポケットファームどきどき
調理指導:中川学園料理クラス代表・中川 一恵さん

【ピーマン肉詰め
トマトあん】

〈材料〉4人分

ピーマン	6個
油	小2
A	タマネギ 1個(みじん切り)
	シイタケ 50g(みじん切り)
B	合いびき肉 200g
	塩 小1/3
	コショウ 少々
C	ミニトマト 150g(1/4分割)
	水 1/4カップ
	塩 少々
	コショウ 少々
	かたくり粉 小1/2
	水 小1

