

どでかピーマンの和風肉詰め

<< ピーマンとお豆腐のご飯にピッタリなヘルシー肉詰め >>

-----材料（2人分）-----

どでかピーマン	1個（約350g）
豚挽き肉	200g
豆腐	1/2丁（150g）
生姜のすりおろし	小さじ1
塩	小さじ1/4
サラダオイル	大さじ1
薄力粉	適量
塩	適量
ホワイトペッパー	適量

A

}	砂糖	大さじ2
	醤油	大さじ2
	日本酒	大さじ1
	水	1カップ

-----作り方-----

- ① どでかピーマンは、上側1/3を切り取り、粗みじん切りにする。
- ② 残り2/3は、タネを取り除き、内側に薄力粉を振る。
- ③ 豆腐はペーパータオルで水分を切り、大きめに崩して塩を振る。
- ④ ボウルに、豚挽き肉、①、塩小さじ1/4、ホワイトペッパーを入れてよく捏ね、③を加え合わせる。②に詰める。
- ⑤ ピーマンがピッタリ収まる鍋にサラダオイルを熱し、肉面を下にして入れる。焼き色がついたら裏返し、Aを注ぐ。沸騰したら蓋をして、弱火で15分間煮込みそのまま冷ます。



※POINT

ピーマンにピッタリ合う大きさのお鍋を使いましょう。冷ますことで味が沁みこみます。

