

どでかピーマンの肉巻き

<< 肉厚で大きなピーマンだからできる豪華な一品 >>



-----材料（2人分）-----

どでかピーマン	1個(約 350g)
しゃぶしゃぶ用豚ロース肉	200g
オリーブオイル	大さじ 1
輪切り唐辛子	少々
A (調味料)	
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 1
みりん	少々
すりおろしにんにく	小さじ 1
すりおろししょうが	小さじ 1



-----作り方-----

- ① どでかピーマンは、1cm の輪切りにして種子を取り、しゃぶしゃぶ用豚ロース肉をピーマンの内側の側面に巻く。
- ② 小さいピーマンの輪切りを①の内側の側面に入れ、その内側の側面にすき間がない様にしてしゃぶしゃぶ用豚ロース肉を詰める。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、②を並べて入れ、焦げ目がついたら裏返す。
- ④ A の調味料を入れてフライパンにふたをし、弱火で3分煮る。
- ⑤ 皿に盛りつけピーマンの中央に輪切り唐辛子をのせて完成。

※POINT

肉が縮まるので、きつめに詰めるのがポイント。
甘辛のタレでも美味しいです。