



9/1 (火)

スリムでカラフル 肉詰めパプリカ

(材料)

パプリカ (赤・黄) : 各1個

合いびき肉 : 150g

塩 : 少々

玉ねぎ (みじん切り) : 1/2 個分

パン粉 : 15g

牛乳 : 大さじ2

たまご (溶き卵) : 1/2 個分

こしょう : 少々

サラダ油 : 適量

ケチャップ、ウスターソース、牛乳

- ① パプリカは 1.5~2cm厚さに輪切りにしておく。
- ② パン粉と牛乳を合わせておく。
- ③ ボウルに合いびき肉と塩を入れて混ぜる。
- ④ 残りのカッコの材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を少々入れて、①のパプリカを並べる。
- ⑥ 火をつける前に、ここで②を詰めていく。
(肉が縮むので多めに詰める。真ん中を少し窪ませる)
- ⑦ 火をつけて両面蒸し焼きにする。
- ⑧ 焼けたら肉を取り出し、牛乳、ケチャップ、ウスターソースを加えて、残った肉のうまみもソースにする。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。