



9/15 (木) 生・ピーマンの肉詰め (オイさん)

(材料 2 人分)

ピーマン：4 個

ひき肉：250g

サラダ油：大さじ1

A { 塩：小さじ1/2

こしょう：少々

酢：大さじ1

長筋産業『もやし』：1/2袋 (100g)

B { お湯：1000ml

ターメリック (カレー粉)：小さじ1

ミニトマト (輪切り)：8 枚

レモン (かぼす)：適量

- ① ピーマンは縦半分に切って、種とヘタを取って形を整え、ミニトマトは輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を加えて炒め、A を加え、調味する。
- ③ 鍋に B を加えて火にかけ、沸騰したらもやしを入れて15秒茹で、ザルに上げる。
- ④ ①のピーマンに②のひき肉を詰めて、上に③のもやしを並べ、①のミニトマトを飾る。同様に後 7 個作り、器に盛り、レモン (かぼす) をしぼっていただく。

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。