



肉詰めピーマン 肉詰めシイタケ



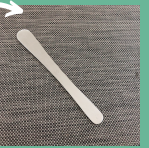
【材 料】 4人分

- ・ピーマン・・・6個 ・シイタケ・・・4個
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・豚ひき肉・・・350g
- ・卵・・・小さめ1個
- ・しょうが・・・1かけ(すりおろし)
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・酒・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・塩こしょう・・・適量

A



ピーマンは、ヘタの部分親指で押し込んでから半分に切ると無駄が少ないです。



ひき肉を詰める時アンバラを使うと早くて便利！
餃子やシュウマイのときにもキレイに肉詰めできます！

タレ

- ・水・・・200cc
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・しょうが汁・・・1かけ分

1. ボウルに豚ひき肉とみじん切りにした玉ねぎとAを入れて、粘り気がでるまでよく混ぜる。



2. ピーマンを縦半分に切り、シイタケは軸をとる。内側に片栗粉をはたいて、1のひき肉を詰める。



茶こしを使ってまんべんなく片栗粉をはたいて
ギュッとひき肉を詰めます。



3. フライパンに油(分量外)をひいて弱火にかけ、2のピーマンとシイタケを並べる。フタをして焼き色がつくまで触らずじっくり焼く。焼き色が付いたらBのタレを入れ、中火にして軽く沸騰させながら煮詰める。だんだん煮詰まってきたら肉がはがれないようにひっくり返してピーマンやシイタケ側にもタレを煮含めて、照りがでたら出来上がり！



ビタミンCやカロテンが豊富に含まれる栄養価の高いピーマン。1年中出回っていますが、夏が旬の野菜です。艶があり色が濃く、しっかりとした新鮮なものを選んでください。フライパンに並べたら、最後にタレを煮詰めるまで触らないことが肉ダネがはがれない秘訣です。(焦げないように注意!) 冷めても柔らかいのでお弁当にも使えます。我が家では、肉厚シイタケといつもセットで作りますが、こちらもシイタケのエキスと弾力ある食感が美味しいです。ぜひお試しください。

