

ピーマンの肉詰め

材料 (2人分)

合挽き肉160g 玉ねぎ1/6個
塩胡椒少々 水大さじ1
ピーマン3~4個
☆酒大さじ1 ☆みりん大さじ1
☆ケチャップ大さじ1 ☆ソース大さじ1/2
☆醤油小さじ1
☆砂糖小さじ1~2(お好みで)



作り方

1



玉ねぎを粗みじん切りにして、合挽き肉、塩胡椒、水を混ぜ合わせる。

2



ピーマンを輪切りにして、タネを取り、1を丸めてギュッと詰める。玉ねぎも中に押し込むと良いです。

3



フライパンで片面5分ずつ、蓋をして弱めの中火で両面じっくり焼く。

4



焼けたら取り出し、残った油と水分に☆を合わせて、少し煮詰めたら肉詰めにかけて完成。

5

〈少し多めに作りたい時の材料〉

合挽き肉 200g / 玉ねぎ 1/4 個 / 塩胡椒少々 / 水大さじ 2 / ピーマン 4 個