

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

冷めても美味しい、お花見弁当にもぴったり♪

3色ピーマンの肉詰め

調理時間

20分

1人分

271kcal



春の旬食材



ピーマン



豚上挽肉

+

使ったのはコレ!



味の素
CookDo
香味ペースト
120g



「つくり方動画を
配信中!」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



※写真はイメージです。

3色ピーマンの肉詰め

材料/2~3人分

カラーピーマン(緑、黄、赤)・・・4個
豚上挽肉・・・・・・・・・・200g
味の素 CookDo香味ペースト・・・小さじ2
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ1
こしょう・・・・・・・・・・少々
粒コーン・・・・・・・・・・大さじ1
ミニトマト・・・・・・・・・・2個
小麦粉・・・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ①ピーマンは端の上下を落とし、種をのぞき、横半分に切る。上下の部分は細かく刻む。ビニール袋に挽肉、刻んだピーマン、「味の素 CookDo香味ペースト」、粉チーズ、こしょうを加えて練る。
- ②内側に軽く小麦粉をはたいた①のピーマンに①の肉を詰める。表面にコーン、半分に切ったミニトマトを埋め込む。
- ③フライパンを中火で熱し、サラダ油を引き、②のピーマンのお肉の面から焼く。軽く焼色がついたら返して、蓋をして7分ほど弱火で蒸し焼きにする。
- ④器に盛り完成。