

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ジューシーなお肉をたっぷりピーマンにつめました♪
挽肉とピーマンの
中華あんかけ

調理時間

15分

1人分

256kcal



夏の旬食材



ピーマン



牛豚挽肉

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ
450ml



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。

挽肉とピーマンの中華あんかけ

材料/3人分

ピーマン……………5個
牛豚合い挽肉……………250g

〈下味〉

キッコーマン いつでも新鮮

しぼりたて生しょうゆ……………小さじ1

酒……………大さじ1

塩……………2つまみ

こしょう……………少々

片栗粉……………小さじ1

〈中華あん〉

水……………大さじ2と1/2

キッコーマン いつでも新鮮

しぼりたて生しょうゆ……………大さじ1

みりん……………大さじ1

砂糖……………小さじ1

片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①挽肉に〈下味〉を加え練る。〈中華あん〉は混ぜておく。
- ②ピーマンは縦半分に切って、種を取り、内側に片栗粉をつけ、①の挽肉を詰める。
- ③フライパンを熱し、②を挽肉を下にして入れ、焼色がついてきたら、蓋をして弱火で3～4分蒸し煮にする。ひっくり返して1分焼いたら、フライパンに溜まった油を拭き取り、中華あんを加えて火を強める。とろみがついたら器に盛り、お好みでいりごまをふる。