

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ピーマンの形を生かしたかわいいしゅうまいです♪

レンジで作る！ ピーマンしゅうまい

調理時間

20分

1人分

309kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



ピーマン

+

使ったのはコレ！



ミツカン
味ぼん®
360ml

レンジで作る!ピーマンしゅうまい

材料/2人分

ピーマン	4個
豚ひき肉	160g
たまねぎ	小1/2個(60g)
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
A ごま油	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
こしょう	少々
キャベツ	適宜
コーン缶(ホール)	適宜
片栗粉	適量(ピーマン内側用)
ミツカン 味ぼん [®]	適量
からし	適宜

作り方

- ①ピーマンは横半分に切り、ヘタと種を取る。立てたときに安定するように、底を少し切り落とす。切り落とした部分は細かく刻む。ボウルに豚ひき肉、**A**を入れ、粘りが出るまで練る。
- ②たまねぎは5mm角に切り、きざんだピーマンと一緒にポリ袋に入れ、片栗粉を加えて空気を入れるように袋を閉じ、よく振って混ぜてから、豚ひき肉のボウルに加え混ぜ合わせる。
- ③ピーマンの内側に片栗粉をまぶし余分の片栗粉ははたく。②を等分にすき間がないように詰め、お好みで、コーンを飾る。
- ④耐熱皿にごま油(分量外)を薄くぬり③を離して並べ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)に6分間かける。
- ⑤器に盛り、「ミツカン 味ぼん[®]」とお好みでからしを添える。

※お好みでキャベツを敷く場合、キャベツ1枚分(100g)を3cm角に切り、ピーマンしゅうまいの間に敷いてからレンジにかけて下さい。肉のうまみがしみて美味しく召し上がれます。