



ピーマンのチーズ肉詰め

材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩切落し … 150g

ピーマン …………… 5個

ピザ用チーズ …………… 50g

塩、こしょう …………… 各少々

サラダ油 …………… 大さじ1

A [片栗粉 …………… 大さじ1

酒 …………… 大さじ1

ケチャップ …………… 大さじ2

しょう油 …………… 大さじ1

B [みりん …………… 大さじ1

砂糖 …………… 大さじ1/2

にんにく(すりおろし)

…………… 小さじ1/2

- ① ボウルに豚肉を入れ、塩、こしょうを振り、Aを加え混ぜ合わせる。
- ② ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取りのぞく。
- ③ ②にチーズを均等に入れ、10等分にした豚肉を詰める。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を豚肉が下になるように並べ、中火で3～4分焼く。
- ⑤ ④をひっくり返して蓋をして中火から弱火で4～5分焼く。焼けたら蓋を取り、Bを加えてサッと煮絡め、器に盛る。

約421 kcal 1人分