

ピーマンの小舟

エネルギー (1人前) 215kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|---------|----------|------|------|
| ・ピーマン | 3個 | ・料理酒 | 大さじ1 |
| ・豚バラ肉 | 6枚(約60g) | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・ピザ用チーズ | 100g | ・みりん | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | ・砂糖 | 小さじ1 |

ピーマンの小舟

① ピーマンを切り、タネを取り除き、中にチーズをつめこむ。



② ①に豚肉を巻きつける。



ピーマンの小舟

③ フライパンにサラダ油を入れて加熱し、
豚肉の巻き終わりを下にしてピーマンを乗せ、返ししながら中火で焼く。



④ こんがり焼き色がついたら、醤油・みりん・砂糖・酒を加えて、全体にからんだら完成。

