ピーマンの中にポテト肉まき





【材料：２人分（６個分）】

じゃがいも	２個
バター	１０g
牛乳	大さじ1
ベビーチーズ	２個
ピーマン	３個
豚バラ肉	６枚
薄力粉	少々
サラダ油	適量
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ2
サラダ油	適量
塩こしょう（粗挽き）	少々

【作り方】

① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
（目安：６００Ｗ、６～８分）

② ①のじゃがいもが熱いうちにつぶしてなめらかにする。

③ ②にバター・牛乳・細かく切ったベビーチーズを入れてよく混ぜ、６等分に小さく丸める。

④ ピーマンを縦半分に切ってワタを取り、③を入れ、豚バラ１枚で巻く。

⑤ ④に薄力粉をまぶしてサラダ油を敷いたフライパンで転がしながら全面焼き、Ⓐをすべて加えて味をつける。

⑥ 最後に皿に盛り、塩こしょう（粗挽き）を振って出来上がり。

ひとことメッセージ

ピーマンの肉詰めが飽きた人にオススメ。

食育レシピコンテスト応募９２通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課