



## 野木町地産地消メニュー



### ⑥3 ピーマンの肉詰め

調理時間 30～40分

旬のピーマンは肉厚でやわらかく、苦みが少ないのでピーマンが苦手な方でも食べやすいです。

食材と旬  
ピーマン 6～9月



#### 【材料】

ピーマン 6個  
あいびき肉 300g  
たまご 1個  
牛乳 大さじ2  
パン粉 1/2カップ  
小麦粉 少々  
塩コショウ  
ハーブ類  
(ナツメグ・パセリ・ブラックペッパー)

#### ソース

赤ワイン・砂糖・ケチャップ・ウスターソースを混ぜ合わせ加熱する。

#### 【作り方】

- ① ピーマンは半分に切り、種とへたを取りのぞいたら、水気をきり、内側に小麦粉を振っておく。(肉だねがはがれないようにするため)
- ② ボウルに、卵をとき、パン粉、牛乳を加えてまぜる。(肉だねのつなぎ)
- ③ ②にひき肉、塩コショウ、お好みでハーブ類を加え、手で良くこね、混ぜる。
- ④ ①のピーマンに、③の肉だねを詰める。
- ⑤ フライパンに油をひき、肉の面を下にして焼き、焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。  
(オーブンの場合は、200℃で予熱し、20～30分焼く。) つまようじで刺したときに透明の肉汁が出てくれば中まで火がとおっています。赤い肉汁が出てきた場合は、生焼けなので、再加熱してください。

#### ～ひとくちメモ～

肉だねに、カレー粉やウスターソースを加えて、カレー味にしても美味しいです。