



切り方

玉ねぎ みじん切り

ピーマン 縦半分にし種をとる

白いワタはそのままOK

スプーン1杯の薄力粉とピーマンを
ビニール袋に入れ、
口を閉じて振りピーマン全体に
薄力粉をまぶす



Recipe ピーマンの肉詰め～オーロラソース～

材料 (人分)

- ・ ピーマン 8個
- 合いびき肉 約300g
- 玉ねぎ 1/4個
- 溶いた卵 1個
- 薄力粉 大1
- 塩 小1/2
- コショウ 少々

～オーロラソース～

★ケチャップ + マヨネーズ (各大3) + レモン汁 (大1/3)

作り方

- ① ●をよく混ぜ、たねを作る
- ② 下準備で薄力粉をまぶしたピーマンに①のたねを詰める
- ③ 油を熱したフライパンに肉側を下にし中火で焼く
焼き色がついたら、裏返し、やや弱めの中火で
蓋をして火を通す
- ④ オーロラソースはお好みで