

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのピーマン肉詰め		10分	15分	2~3人分
	1		ピーマンを縦半分にカットし、種を取る。 カットしたピーマンに片栗粉をまぶす。	
	2		玉ネギをみじん切りにする。 ササミマッスルミート・玉ネギ・サラダ油・片栗粉・水を ボウルに入れ、手で混ぜ合わせて、肉詰めベースを作る。	
	3		酒・みりん・薄口醤油を混ぜ合わせて、味下ベースを作る。	
	4		手順2の肉詰めベースを、スプーンでピーマンに詰め、 形を整える。	
	5		フライパンを加熱し、肉詰めピーマンの肉側を下にして フライパンに乗せ、中火で2分間焼く。	
材料				
<b>【肉詰めベース】</b> ササミマッスルミート… 100g 玉ネギ… 1/2個 片栗粉… 大さじ1 サラダ油… 適量 水… 大さじ2		<b>【味下ベース】</b> 酒… 大さじ2 みりん… 大さじ2 薄口醤油… 大さじ2 ピーマン… 4枚(小さめサイズ)		
	6		2分間焼いたら、手順3の味下ベースをフライパンに入れ、 フタをして弱火で5分間蒸し焼きする。	
	7		5分間蒸し焼きしたら、器に盛りつけて完成。	
<b>調理のポイント</b> 1) 手順4で、ピーマンにスプーンで肉詰めした後、手で軽く握って形を整える。(調理中に、ピーマンと肉が離れないようにするため。) 2) 手順6の蒸し焼きは、弱火で調理する。				