

ぽんず丸のジューシー肉詰め



材料（4人分）

ぽんず丸 (フルーツパプリカ)	…	8個
タマネギ	…	中1個
オリーブオイル	…	大さじ1
A 合挽きミンチ	…	70g
パン粉	…	大さじ3
卵	…	1個
塩・コショウ	…	少々
B ケチャップ	…	大さじ1と1/2
砂糖	…	小さじ1
ウスターソース	…	大さじ1
カレー粉	…	小さじ1

作り方

- 1) ぽんず丸はヘタと種を取り、タマネギはみじん切りにしておく。
- 2) 袋に①のタマネギとAを入れてよくもむ。袋の角を切って、①のぽんず丸の中に絞り込む。
- 3) フライパンにオリーブオイルをひき、中火で②を蒸し焼きにする。
- 4) 中まで火が通ったら弱火にし、Bを混ぜ合わせたタレを絡めたらできあがり。



ワンポイント!

ぽんず丸の水分と肉汁がじゅわー!



はなやがいす

JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

