



2019 December Menu

Yoko Furukawa Resipões



カラフルピーマンの肉詰め蒸し 蒸しキャベツとかぼちゃを添えて

カラフル ピーマンの肉詰め蒸し 蒸しキャベツにかぼちゃを添える

材 料	作 り 方
赤ピーマン } 合計 黄ピーマン } オレンジピーマン } 5個 緑ピーマン }	1. ピーマンは、ヘタの部分まふたになるよう切り、種を取り除く。
合挽肉 250g 玉 葱 1/2個 にんにく 1片 生パン粉 3T 卵 1/2個 塩 1/2t強 こしょう) 各少々 ナツメグ)	2. 合挽肉に塩を混ぜ、軽くこねるから玉葱のみじん切り、にんにくのすり下ろし、生パン粉、卵、塩、こしょう、ナツメグを加えてこねる。 3. (2)を5等分して丸め、ピーマンに、詰める。 4. ヘタの部分でフタをきる。 5. かぼちゃは、7mm~8mm厚さに切る。 6. 蒸し器にフッキングシートを敷く。 7. キャベツの葉を3枚くらい広げて敷く。
キャベツの葉 5~6枚	8. ピーマンを並べ、すき間にかぼちゃを並べる。 9. (8)の上にもキャベツの葉をかぶせる。
かぼちゃ 1/6個	10. 強火で12~13分蒸す。
パセリ 適量 (ドライ)	11. 盛りつけの器に、食べやすい大きさに切ったキャベツを盛りつける。
	12. ピーマン、かぼちゃを盛りつける。
	13. 蒸し汁は、塩、こしょうを調味して添える。
	14. 上からパセリを散らす。



材 料	作 り 方
(2人分)	
ごはん 茶碗2杯	1. 玉葱, にんにくは. みじん切りにする。
鶏挽肉 150g~200g (豚挽肉)	2. カラーピーマンは. 1cmの角切りにする。
玉葱 1/2個	3. (A) は. 混ぜ合わせしておく。
カラーピーマン 赤)各1/2個 (パプリカ) 緑) 黄)	4. レモンは. くし型に切る。
にんにく 1片	5. 赤唐辛子は. 小口切りにする。
バジル 10~15枚	6. バジルは. 荒めに刻む。(飾り用に少し残す)
赤唐辛子 1/2本~1本 卵 2個	7. フライパンに油を入れ. にんにく. 赤唐辛子を炒める。
A { ナンゴラー 1/2T	8. 香りが立つたら玉葱を入れ炒める。
オリーブオイル 1/2T	9. 挽肉を加えて炒め. ピーマンも加え. 更に炒める。
しょうゆ 1/2T	10. (A) を加え. 炒める。
砂糖 1セ	11. バジルを加えて. 混ぜ合わせる。
こしょう 少々	12. 別のフライパンで目玉焼きを作る。
ごま油 1T (サラダ油 オリーブオイル)	13. 器に. ご飯を盛り. (11) を乗せ. 目玉. 卵も乗せる。
レモン (ライム)	14. バジルと. レモンを添える。
	<p>ガパオとは. ハーブの名前. シソ科の植物 別名: ホーリーバジル (holy basil) 日本では. 手に入りにくいいため. スウィートバジル を代用</p>