

あいちゃんセット

1

回目

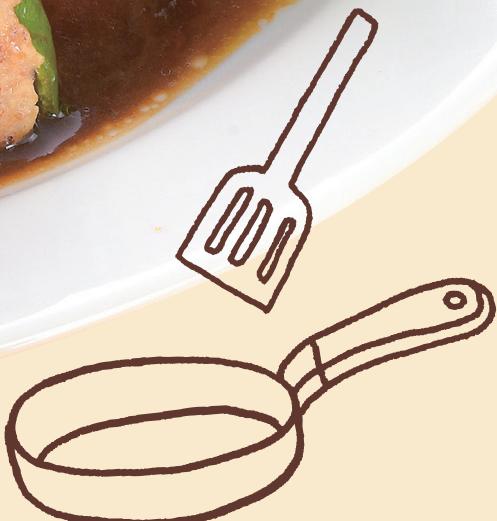
A
コース

B
コース

3/4 月
3/5 火



肉詰めピーマン



材料<2人分>

- ① はんばー具 … 240g
ピーマン ……………… 6個
酒 ……………… 大さじ3
サラダ油 ……………… 大さじ1
A [しょう油 ……………… 大さじ1
みりん ……………… 大さじ1/2
砂糖 ……………… 小さじ1/4
水 ……………… 100cc]

- ① はんばー具は解凍する。
- ② ピーマンはヘタを切り落とし、ワタと種を取り出し、①を詰める。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れ、転がしながら中火で3~4分焼き、酒を加え蓋をして中火で1~2分蒸し焼きにする。
- ④ ③にAを加え、弱火で2~3分転がしながら絡める。

約489 kcal 1人分