

# パプリカのレシピのご紹介です

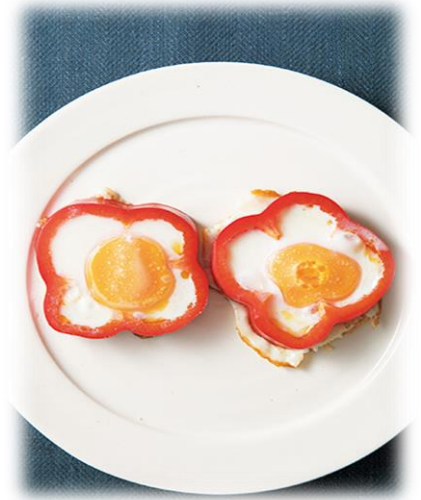
## 赤パプリカの目玉焼き

【材料 2人分】

- ・卵 2個
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・赤パプリカ(1cm厚さの輪切り) 2切れ分
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【作り方】

- 1: フライパンにオリーブ油を中火で熱し、パプリカを並べ入れ、卵を1個ずつ割り入れる。
- 2: 水大さじ2を加えてふたをし、3~4分、好みの固さになるまで蒸し焼きにする。器に盛り、塩、こしょうをふる。



## 2色パプリカの肉詰め

【材料 2人分】

- ・赤パプリカ 1個
- ・黄パプリカ 1個
- ・薄力粉 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ☆たね ・合びき肉 200g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・牛乳 大さじ2
- ・パン粉 大さじ3
- ・塩 小さじ1/2
- ・黒こしょう 少々
- ★ソース ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1



【作り方】

1. パプリカはヘタを落とし、種とわたを取り除く。玉ねぎはみじん切りにする。
2. ケチャップ、ウスターソースを容器に入れて混ぜる。
3. ボウルに合びき肉を入れ、玉ねぎ、牛乳、パン粉、塩、黒こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜる。
4. パプリカの内側に薄力粉を薄くまぶし、たねをすき間なく詰めて2cmの厚さに切る。
5. フライパンにサラダ油を入れ熱し、肉詰めを中火で焼く。両面焼き色がついたら弱火にし、ふたをして3分ほど焼く。器に盛り付けて、ソースをかける。