

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

	恵庭市 ペン ネーム オカクミさん	ピーマンのふんわり包み ピーマンソースを添えて
--	---------------------------------------	-------------------------

エビの甘さと白身魚のふんわりを、ピーマンがしっとり、しっかり包んでいます。ピーマンソースはパンですくって食べても、パスタに和えても、肉・魚のソースにしても美味しいです。すり身によく合いますよ。



材料及び分量(4人分) (材料費 450 円程度)

ピーマン	詰めもの用大4個	なければ小5~6個	ソース用	ヘタ、種を除いて80g(小2~3個)			
エビ(から無し)	150g	A {	卵	1個	B {	にんにく	1片
白身魚(骨皮無し)	100g		酒	大さじ1		松の実	大さじ1
玉ねぎ	1個		片栗粉	大さじ1.5		オリーブ油	1/2カップ
小麦粉	少々		マヨネーズ	大さじ1/2		塩	少々
粉チーズ	大さじ2		塩こしょう	少々			

作り方 (所要時間 25 分程度)

- ① ピーマンはヘタの付いた上部を切り落とし、種を取り除く。
小麦粉を内側に薄くまぶす。玉ねぎは5mm程度の輪切りにする。
- ② フードプロセッサーに白身魚とAの材料を入れ、なめらかなすり身にする。
エビを入れ軽く混ぜる。(エビの身を感じる程度)
- ③ ピーマンの中に②の材料を詰める。
- ④ 蒸し器の中に輪切りにした玉ねぎと③を入れて15分程蒸す。
- ⑤ (蒸している間)ピーマンソースを作る
ピーマンとBの材料を全てフードプロセッサーにかけ、液状にする。
- ⑥ フライパンに⑤を流し入れ、軽く温めた粉チーズを混ぜ合わせる。
- ⑦ 蒸し上がったピーマンを輪切りにする。
皿の上に蒸した玉ねぎをおいて、その上にピーマンをのせる。
ピーマンソースを適量たらし、ソースをつけて食べる。

エネルギー 369 Kcal 塩分 0.6 グラム