

9月のピーマンレシピ



【9月のなかよしこんだて】チャレンジピーマンカップ

(4人分)

ピーマン	4こ
豚ひき肉	100g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
セロリ	10g
おろしにんにく	1g
赤ワイン	大さじ3
トマト缶	60g
トマトピューレー	60g
ケチャップ	小さじ1
コンソメ	小さじ1/4
バジル	少々
オリーブ油	小さじ1弱
塩こしょう	少々
ピザ用チーズ	80g



- ①ピーマンは1/2に切り、下ゆでしておく。(角切りでもOK)
たまねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- ②オリーブ油をひき、にんにく、セロリを炒める。
- ③豚ひき肉を加え炒める。赤ワインを加える。
- ④火が通ったらたまねぎを加え炒める。コンソメを加える。
- ⑤たまねぎがしんなりしたら、調味料、バジルを加え煮詰める。
- ⑥ピーマンにミートソースを詰めて、チーズをのせて焼いていく。
(角切りにした場合は、カップに盛り付ける。)