



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### つめつめピーマン

(材料) 4人分

ピーマン: 4個  
じゃがいも: 大2個(約450g)  
玉ねぎ: 1/2個  
豚ひき肉: 100g  
塩: 小さじ1  
こしょう(又はブラックペッパー): 少々  
パン粉: 適量

#### (作り方)

1. ピーマンを縦半分に切って、中の種の取り除く。玉ねぎをみじん切りにする。
  2. じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切って茹で、茹であがったら熱いうちにつぶす。
  3. フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎを入れ、塩・こしょうで味を調える。
  4. 2と3を混ぜ合わせる。
  5. ピーマンに4をつめ、上にパン粉をつけて予熱したオーブントースターで3分程度焼く。
- ※オーロラソース(マヨネーズとケチャップを同量で混ぜたもの)で食べると美味しい!

### トマトのひき肉かけ

(材料) 2人分

豚ひき肉: 100g  
トマト: 小2個  
にんにく(薄切り): 1/2かけ  
とうがらし(小口切り): 1/2本  
ごま油: 大さじ1/2  
酢: 大さじ1

A 砂糖、水: 各大さじ1  
薄口しょう油: 大さじ1/2  
塩: 小さじ1/8  
酒: 大さじ1



#### (作り方)

1. トマトはヘタを取って、縦8等分に切る。Aは、混ぜ合わせる。
2. フライパンにごま油とにんにくを弱火でカリッと炒め、にんにくを取り出す。
3. 2のフライパンに、ひき肉をほぐしながら炒め、火が通ったら、とうがらしを加える。
4. Aを加え、弱火で3~4分煮て、酢を加えてひと煮する。
5. トマトにかけてにんにくを散らす。