

パプリカ

と ひき肉の チャフチエ

材料 4人分

合いひき肉 300グラム

春雨 100グラム

パプリカ (赤) 2コ

にら 1束

しょうゆ 大さじ3

酒, さとう, ごま油 各大さじ1

にんにくのみじん切り 2かけ分

こしょう, リン

ごま油, 大さじ2

・セーゾンが苦手な方は?
パプリカ (赤, 黄, オレンジ) の方が
フルーティなので, 食べやすい。

作り方

1. パプリカは, 4等分に切り, 種とワタを取り除き, 横に, うすゆりにする。にはらば, 4cmの長さに切り, 春雨は, 2~3分ゆでて, 冷水にとり, 水気を切って, 食べやすく切る
2. ボウルに, ひき肉と (2) を入れ混ぜる
3. フライパンに, ごま油を熱し, パプリカを炒め, しんまりしにら, にらを加えてサッとませ, 別のボウルに入れる
4. フライパンに, (2) を汁ごと入れ, 肉の色が変わるまで炒める, 春雨を加えて, さらに炒め, 味がなじんだら, (3) を加えてませあわせる。

・冷蔵庫で保存できます!!
春雨が固くなっていたらレンジであたためる

*
パプリカの保存のコツ*
*

比較的, 日持ちしますが, 水気があると傷みやすいので, それとさせて, ビニール袋やラップにくるんで, 冷蔵庫に保存。