

ピーマンの鱈づめ



【材料:4人分】

鱈 4匹分
ピーマン 6個
ピザ用チーズ 適量
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量
オリーブオイル
大さじ1

【ソース】

ケチャップ 大さじ3
酒 大さじ3
中濃ソース 大さじ2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
こしょう 少々

【作り方】

- ①ピーマンを縦半分に切り、内側に小麦粉をまぶす。
- ②魚のミンチをピーマンに半分くらい詰め、その上からチーズをのせ、更にもう半分にミンチを詰める。
- ③小麦粉をまぶす。
- ④小麦粉がついている方を下にして焼く。
- ⑤火が通ったらひっくり返す。
- ⑥ソースをよく混ぜ合わせる。
- ⑦盛り付けて完成。