



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.110 パプリカのイノシシ肉詰め

材料(2人分)

- ◆イノシシ肉ひき肉 200g
 - ◆パプリカ 4枚(1.5cm輪切り)
 - ◆パン粉 大さじ2
 - ◆お好み(ローズマリー、ケチャップ、サラダ)
- A
- ◆玉ねぎ 1/2個(みじん切り)
 - ◆コーン 大さじ2 ◆塩 小さじ1/3
 - ◆胡椒 少々 ◆牛乳 大さじ2
 - ◆パン粉 大さじ1
 - ◆レモン 小さじ1/3(皮みじん切り)



<作り方>

1. イノシシ肉に、Aを加えて混ぜる。
2. オーブンシートにパプリカをのせて1を詰めて、パン粉を散らす。
3. 230度のオーブンで約10分こんがり焼く。
4. 器に盛り、お好みでハーブやケチャップやサラダを添える。



ワンポイントアドバイス



- ・パプリカの代わりに、椎茸、ピーマンなどの肉詰めにしても美味しいです。
- ・オーブンを使用しましたが、サラダ油を熱したフライパンで焼いても美味しいです。
- ・詰め物に、レモンの皮のほか、ローズマリーやタイムの葉のみじん切りを加えても、爽やかになります。

