

チーズ in ピーマンの肉巻き

料理名	チーズ in ピーマンの肉巻き	
材料名	数量 (4人分)	作り方
○ピーマン	4個	① ピーマンを縦半分に切り、種をとる。 ② ①のピーマンにチーズを詰める。 ③ ②に豚バラ肉を巻く。 ④ 合わせ調味料Aを作る。 ⑤ フライパンを熱しサラダ油をひき、肉の巻き終わりを下に焼き色がつくまで焼く。(肉に火が通るまで) ⑥ 焼き色がついたら返して少し焼き、合わせ調味料Aを入れて、全体にからめる。
ピザ用チーズ	120g	
○豚バラ薄切肉	8枚	
サラダ油	7cc	
合わせ調味料A		
酒	20cc	
しょうゆ	20cc	
みりん	20cc	
さとう	7cc	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		子どもたちが、ピーマンを大好きになったメニューです。
		今では、一緒に作ることもあります。
		(豚肉：やまゆりポーク)



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質 g)

