

2025 年 7 月号

【料理名】パリパリピーマンの肉そぼろのせ



【主材料】（2 人分）

豚ひき肉（あれば粗びき）……150g

ピーマン…… 5 個

紫玉ねぎ（または玉ねぎ）…… $\frac{1}{4}$ 個

小ねぎ…… 2 本

青唐辛子（または赤唐辛子）…… $\frac{1}{2}$ ～ 1 本

A ナンプラー……大さじ 1

A 砂糖……小さじ 1

A しょうが（粗みじん切り）…… $\frac{1}{2}$ かけ分

A にんにく（粗みじん切り）…… 1 片分

A ライムの搾り汁（またはレモン汁）……小さじ 2

ミントやパクチーなど好みのフレッシュハーブ……適量

【作り方】

1. ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、氷水をはったボウルに入れてラップをし、冷蔵庫に 2 時間～ひと晩おく。
2. 紫玉ねぎは粗みじん切り、小ねぎは 7mm 幅の小口切り、青唐辛子は縦半分に切って種を除き、小口切りにする。
3. 鍋に湯を沸かしてひき肉をゆで、ゆで汁をきる。ボウルに入れ、A と②を加えてあえる。器に盛って①を添え、ピーマンにそぼろ適量とハーブをのせていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。