



北区の

とっておきレシピ

～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～



みんなが大好きなチーズとケチャップで♡！

焼きチーズピーマン



レシピ作成協力者
くまもとふるさと食の名人
小泉 清美氏



(1人分)

エネルギー 178 kcal
食塩相当量 2.0 g

【材料】 作りやすい分量(4人分)

ピーマン	小4個(約120g)
ウインナーソーセージ	4本
玉ねぎ	1/2個(100g)
とろけるチーズ(スライス)	4枚(60g)
オリーブオイル(炒め用)	小さじ1
オリーブオイル(蒸し焼き用)	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1
おろしにんにく	1かけ

A

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取る。
- ② ウインナーソーセージは5mm幅の輪切りにし、たまねぎは1.5cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル(炒め用)を入れ熱し、②を入れ、中火で炒める。
- ④ ③にAを加え、2～3分煮詰める。
- ⑤ ①に④を詰め、とろけるチーズをのせる。
- ⑥ フライパンにピーマンの面を下にして並べ、オリーブオイル(蒸し焼き用)を回し入れ、蓋をし、中火で6分程度焼く。
- ⑦ チーズが溶けたら火を止め、ピーマンがしんなりするまで余熱で5分程度蒸らす。



* こどもも好きな味付けです。おやつにも♪

熊本市 北区役所