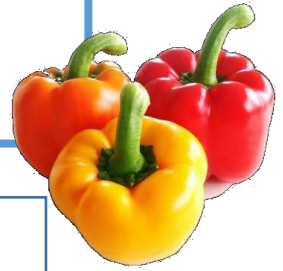


～Paprikaカップのドリア～



-材料 (2人分) -

パプリカ	1個
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/8個
しいたけ	1枚
牛乳	大さじ3
薄力粉	小さじ1
バター	10g
ピザ用チーズ	適量
パセリ	適量
ごはん	100g

-作り方-

- 1) パプリカはへたを取ってラップに包み、電子レンジで軽く加熱しておく。
- 2) フライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたベーコン・玉ねぎ・しいたけを加えて炒め、薄力粉を加えて焦げない様に炒めたら、牛乳を加えてとろみをつける。
- 3) ごはんを2に加えて混ぜ合わせる。
- 4) 1・3を詰め、ピザ用チーズをのせる。
- 5) 180度に予熱したオーブんにきれいな焦げ目がつくまで焼き、パセリのみじん切りを散らす。

POINT!

※ 電子レンジでパプリカを十分に柔らかくしておけば、グリルやトースターで焼いてもOKです。

～Swan dream group～

株式会社 スワンドリーム

株式会社 I LOVE ファーム登米

リッチフィールド栗原 株式会社



TEL 0228-59-2280