

☆万願寺とうがらしの肉詰め☆

○材料（4人分）

- ・万願寺とうがらし(大) 8本
- A・鶏ミンチ 120g
- ・木綿豆腐 120g
- ・しょうが 適量
- ・青しそ 4枚
- ・塩 少々
- B・片栗粉 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・しょうゆ
- ・サラダ油（焼く用）



○作り方

- ①万願寺とうがらしは半分に切り種を取る。青しそ、しょうがをみじん切りにする。
- ②Aを混ぜる
- ③Bの片栗粉を入れ、さらに混ぜ粘りが出たら万願寺につめる
- ④肉の部分に片栗粉を適量つけ、肉の部分からフライパンで焼く
- ⑤焼けたら、しょうゆを少々かける
- ⑥盛りつける。

☆調理のポイント☆

花かつおをかけたたり、柚子をしぼってもおいしいです。

レシピの出典：

山城南普及センターのレシピより

