

「福耳」の肉詰め焼き

トウガラシのレシピ



ボリューム感たっぷり!
ピリッとする辛さがアクセントになります

材料 (4人分)

トウガラシ「福耳」	3本
鶏ひき肉	200g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
卵黄	1個

下ごしらえ

「福耳」は、ヘタを取り縦半分に切り分けておきます。

作り方

- ① ボールに、鶏ひき肉を入れてよく混ぜ、粘りを出したら、酒・しょうゆ・卵黄を加えよく混ぜます。
- ② 「福耳」に(1)を詰め込みます。
- ③ 魚焼きや網で両面じっくり焼きます。
- ④ 焼いたら、食べやすい大きさに切り分け器に盛りつけます。

ポイント

- 魚焼きグリルで焼く場合、2、3本まとめて竹串を刺して焼くと返しが楽にできます。
- そのままで味がついていますが、お好みでマヨネーズや麵つゆにくぐらせてもおいしいですよ!