



土佐あきのおいしい野菜Cooking

ボリュームタップリ

ピーマンとゆで卵の肉巻き

材料(4人分)

| | |
|--------|-----|
| ピーマン | 6個 |
| 卵 | 6個 |
| 豚ばら肉 | 12枚 |
| 塩・コショウ | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |

つくり方

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を取る
- ②ゆで卵を作り、殻をむいて縦半分に切る
- ③豚肉は広げて塩、コショウをふる
- ④①のピーマンと②の卵を1つずつ組み合わせ豚肉で巻き、小麦粉をふる
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き終わった部分を下にして、焼き色がつくまで中火にして焼き、時々転がしながら肉に火が通るまで焼く
- ⑥仕上げに塩・コショウでととのえる



ビタミンC、カロテン、ビタミンE、カリウムなど栄養価抜群のピーマン。タップリ含まれたカロテンは油との相性がよく、油で炒めると体内吸収が高まるだけでなく、かさ減るのでたくさん食べられます。土佐あき管内では、芸西村、安芸市、安田町、奈半利町、吉良川町で栽培されており、9月から6月まで出荷されています。