

# 夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅふじみ野



©torezou

**料理名** パプリカの肉詰めハンバーグ風  
(ケチャップソースの煮込み)

**ニックネーム**  
※任意記入

**材料 ( 3 人分 )**

- パン粉 ... 大5	- 小麦粉 ... 適量
- パプリカ ... 赤・黄 各1ヶ	- 牛乳 ... 50cc
- 合びき肉 ... 150g位	- ケチャップ ... 1/2C
- 玉ねぎ ... 小1/2	- オイスターソース ... 小1/2
- 卵 ... 1ヶ	- 水 ... 100~150cc
- 塩・コショウ ... 少々	- コーリエ ... 1~2枚

## 作り方 (調理時間 20~30分)

- ① ボールにパン粉と牛乳を入れふやかします。  
ひき肉・玉ねぎみじん切り・卵・塩コショウを加えよくこねます。
  - ② パプリカを1.5~2cmの輪切りにし全体に小麦粉をおろす。
  - ③ こねた肉をパプリカの輪にぎっちり詰め、両面を中火でじっくりと焼く。
  - ④ 両面に焼き目がついたらケチャップ・オイスターソース・水を加えコーリエを入れ中弱火で煮込む。
- 手作りケチャップを使わずの時は、ホールトマトとケチャップ(市販)少々がおすすめです。



## 思い出・エピソード

真っ赤な完熟トマトが手に入ったので「手作りケチャップ」に挑戦してみました。市販のものと違いフレッシュでやさしい味に仕上がりました。  
これを煮込みハンバーグのソースに使ってみたいと思いました。