

## lune家のピーマンの肉詰め



2人分

ピーマン 6こ  
豚肉（こまぎれがベスト） 200g  
八丁味噌 20g  
砂糖 小さじ1強  
酒（あれば） 小さじ1

- 1) ピーマンはヘタをくりぬく。豚肉はひと口サイズに切る。
- 2) 味噌・砂糖・酒をよく混ぜ合わせ、豚肉を入れてしっかりからめる。
- 3) くりぬいたピーマンに、豚肉を詰めていく。
- 4) フライパンに油をしきピーマンを入れてふたをして弱火で中まで火が通るまでじっくり焼く。ピーマンとお肉から水分がけっこう出ます。ピーマンがしんなりしてきた頃が出来上がり目安。