

～子供も大好き！パプリカの肉詰め～

パパからの
アピールポイント

肉厚なパプリカがおいしいよ！

家族の感想

ピーマンなら食べないけど、パプリカだとよく食べるね（ママ）
あまくておいしいね（息子）

【材料と分量】（1人前）

釧路産パプリカ

ひき肉

小麦粉

（お好みに応じて：チーズ、パセリ）

塩コショウ

【作り方】

- ① パプリカを半分にカット。
（子供はたべづらいので、輪切りにすると食べやすい。焼く時の型崩れに注意。）
- ② ひき肉を塩コショウで味付けし、パプリカに詰める
（薄く小麦粉をつけて、パプリカから肉がはがれないように）
- ③ 弱火～中火でじっくり焼いたら完成
（チーズをのっけてパセリを振ると、ちょっとおしゃれに）

審査員コメント

- ・シンプルな材料と作り方。
子どもが好きな味になりそうですね。
- ・子どもと一緒にできそう！

