



パプリカファルシ

レンジオーブンで作れる!



材料(2人前)

パプリカ	2個
ごはん	150g
荒引き豚ミンチ	100g
玉ねぎ	50g(みじん切り)
にんにく	ひとかけ(みじんぎり)
オリーブオイル	少々
塩コショウ	少々
乾燥バジル	小さじ1

作り方



①パプリカをカットし種を取り除く



②ニンニクと玉ねぎをみじんする。オリーブオイルをひきにんにくがよい香りになるまで中火で炒め玉ねぎも加える



③豚ミンチを入れ、色が変わったら、ご飯と乾燥バジルを加える。



④③をパプリカの中に詰める



⑤220度のオーブンに20分入れる。ご飯が乾燥しないようにパプリカの蓋をする



⑥焼き上がったら別皿へ盛りつける。



point

- ・ファルシとはフランス語で「詰める」の意味です
- ・中身をアレンジすればいろいろなファルシが作れます。
- ・ふたが焦げない用、オーブンの高さに注意しましょう

