



パプリカのファルシ



【材料 (パプリカ 1 個分)】

パプリカ… 1 個

ズッキーニ… 10 g

マグロの角煮… 30 g

マヨネーズ… 大さじ 2

すりおろしニンニク… 1/2 片分

胡椒… 少々

【調理手順】

- ①パプリカは半分より少し上で切り、下を器にする。
白いスジを切り、タネを出す。
- ②①の上側から輪切りを取り、角切りにする。
- ③ズッキーニも同じくらいの大きさの角切りにする。
- ④②、③、ほぐした角煮、マヨネーズ、すりおろし
ニンニク、胡椒を混ぜる。
- ⑤パプリカの器に詰めたら出来上がり。



お問い合わせ先

焼津市政策企画課 若者倶楽部3班