

作品名	ホワイトソースで食べる パプリカのドルマ		
ポイント	ホワイトソースに合うよう、タネに多めのパセリを混ぜ、さわやかな風味を楽しめるようにしました。じっくり煮ることで、パプリカの甘みがひきたち、フタまでおいしく食べられます。		
材料	牛乳 800ml		
4人分	<p>パプリカ赤・黄・・・各2個</p> <p>(A)</p> <p>豚ひき肉・・・200g</p> <p>玉ねぎ・・・100g</p> <p>パセリ・・・20～25g</p> <p>ご飯・・・100g</p> <p>塩・・・小さじ1</p> <p>こしょう・・・少々</p>	<p>顆粒コンソメスープの素・・・11g</p> <p>ブロッコリー・・・1/2個</p> <p>にんじん・・・2/3本</p> <p>ミニトマト・・・4個</p> <p>バター・・・35g</p> <p>牛乳・・・800ml</p> <p>小麦粉・・・大さじ2 1/2</p>	
作り方	<p>① 玉ねぎ、パセリをみじん切り、にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。</p> <p>② (A)の材料をボウルに入れ、よく混ぜあわせる。</p> <p>③ パプリカは洗ってから上部(ヘタ)を切り落とし、種を取り除き②を詰める。</p> <p>④ 鍋に③を並べ入れ、ヘタの部分でふたをする。水をパプリカの高さの半分まで加え、コンソメ 2gを加える。鍋にふたをして弱火～中火で25分加熱する。</p> <p>⑤ ブロッコリーは耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。(600Wで3分)</p> <p>⑥ にんじんも耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。(600Wで3～4分)</p> <p>⑦ ボウルに牛乳と小麦粉を入れ、よく混ぜておく。</p> <p>⑧ フライパンでバターを溶かし、⑦を2～3回に分けて加える。</p> <p>⑨ コンソメ 9gを⑧に加え、とろみが出るまで木ベラで混ぜ続ける。</p> <p>⑩ 器に⑨のソースを盛り、④のパプリカを中央に立たせる。</p> <p>⑪ パプリカのまわりに、ブロッコリー、にんじん、半分に切ったミニトマトをトッピングする。</p>		
写真			