

# ピーマンのアジ詰め



## 【材料(2人分)】

アジ	150g
ピーマン	2個
長ねぎ	1/2本
生姜	ひとかけ
青じそ	4枚
A味噌	小さじ1
Aしょうゆ	小さじ1/2
A砂糖	小さじ1/2
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1/2

## 【作り方】

- ① アジを刻む。ピーマンは半分に切って種を取り除く。長ねぎ生姜はみじん切りにする。
- ② まな板の上でアジ、長ねぎ、生姜、Aを包丁で叩きながら混ぜ合わせる。
- ③ ピーマンの内側に薄く小麦粉を振り、②を詰めて青じそをかぶせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、青じその面から中火で焼く。焦げ目がついたら裏返し、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。