



## ナポリ風ピーマンの肉詰め

彩り鮮やかなパプリカを器にしておもてなし料理に カンパニア地方の方言で「ブパルオリ ムブトウナティ」として知られるナポリ風ピーマンの肉詰めは、地中海の料理の一つです。ローストしたピーマンにたっぷりの詰め物を詰めたもので、通常はパン、卵、オリーブ、ケッパーなどの食欲をそそる食材や、アンチョビや揚げ茄子も含まれます。パルメザンチーズと混ぜたパン粉をかぶせて、カリカリの焼き色を付けます。

### 使用商品

フロット アンチョビフィレ ひまわり油漬

(2人分)

- ・パプリカ赤・黄（半分に切る） …… 各1個
- ・ひき肉（あいびき） …… 150g
- ・食パン（2cm角に切る） …… 1枚（6枚切り）
- ・パルミジャーノチーズ（すりおろす） …… 40g
- ・パン粉 …… 5g
- ・ケッパーの塩漬け …… 10粒
- ・アンチョビフィレ …… 3枚
- ・オリーブの塩漬け（細かく切る） …… 10粒
- ・卵 …… 1個
- ・黒こしょう …… 少々
- ・パセリ・バジル …… 適量
- ・オリーブオイル …… 適量

材  
料

- ① 食パン、オリーブ、バジル、パセリ、ケッパー、アンチョビフィレ、卵、黒こしょうをミキサーで混ぜ、ひき肉を混ぜる。
- ② パプリカに①を詰める。
- ③ オーブン器にアルミホイルを敷き、オリーブオイルを塗り、パプリカを並べる。
- 手 ④ ボウルにすりおろしたパルメザンチーズとパン粉を入れて混ぜ、③の上にのせる。
- 順 ⑤ 180°Cのオーブンで30分焼き色が付くまで焼く。