



ブルガリア共和国

パプリカのミートライス詰め (ブルガリア共和国)

器代わりのパプリカに具がぎっしり!
クリーミーなソースで味が引き立ちます。



栄養成分 1人分

エネルギー	452kcal
たんぱく質	17.9g
カルシウム	97mg
食塩相当量	1.4g

材料 4人分

赤パプリカ	大4個(800g)
合いびき肉	250g
米	1合
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	½本(60g)
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ1

[A]

水	½カップ
パプリカパウダー	小さじ2
塩	小さじ½
こしょう	少々

[B]

水	2~3カップ
白ワイン	½カップ
固形ブイヨン	1個
こしょう	少々
ローリエ	1枚

[ヨーグルトソース]

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	200g
明治おいしい牛乳	大さじ1~2
クミンパウダー	小さじ½
塩、こしょう	各少々

作り方

- 1 パプリカは上から1~2cmのところを切り、種とわたを取り除きます。
- 2 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら2を入れてしんなりするまで3~4分炒めます。ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、米を加えてさらに2~3分炒め、[A]を加えて混ぜます。
- 4 1のパプリカの中に3を詰め、切り落とした上の部分をのせて厚手の深い鍋に立てて入れます。[B]を加えて蓋をし、中火にかけます。沸騰したら弱火にし、途中で煮汁をパプリカにかけながら45~60分煮込みます。
- 5 [ヨーグルトソース]の材料を合わせてよく混ぜます。
- 6 器に4を盛って煮汁を適量かけ、ヨーグルトソースをかけます。

✓ 煮込む時の鍋は、4個のパプリカを立てて入れた時に、すき間なく入る大きさの鍋だとちょうど煮えます。すき間があるなら、耐熱の器やアルミ箔を丸めたものを詰めて、パプリカが動かないようにするとよいでしょう。