

ダブルチーズのピーマン焼きおにぎり 森之翼の野菜レシピ

【材料：4人分】

- ピーマン 240g (6個くらい)
 ごはん 茶碗2杯分
 かつおぶし 小パック 1袋 (5g)
 しょうゆ 小さじ1×2
 とろけるチーズ 4枚 (おにぎり1個に1枚)
 (半分は下に敷く、半分は上にのせる)



1. ピーマンをグリルで、弱火で焦げるまで焼く。時々裏返したり、転がして全面をこんがり焼く。



2. 全体的に皮が焦げたら、冷水に30秒浸し、取り出しておく。



3. 薄皮をむき、ヘタとタネを取り、キッチンペーパーで水気を取る。



4. 1cm角に切る。



5. ご飯を4のピーマンとかつおぶしと、しょうゆ小さじ1で和える。



6. 4等分にして、おにぎりにする。



7. フライパンで油を引かずに、おにぎりを焼く。両面こんがり焼けたら、



いったん取り出す。

8. 4枚のチーズを半分に切ってから、2つにたたんで、1/4サイズのものを8個作っておく。



9. その1/4サイズをまず4個、フライパンに並べる。



10. 弱めの中火で焼き、ジワジワチーズが溶けてきたら、その上におにぎりをのせて焼く。



11. おにぎりの上に、残りのチーズ4個をのせる。フタをして、弱火で5分焼く。



12. 下のチーズがカリッと、上のチーズがトロットになったら、おにぎりを脇に寄せて、真ん中にしょうゆ小さじ1をたらす。香ばしいにおいがしてきたら、おにぎりとかからめて完成。

