

パプリカのファルシ

— 2人分 —

赤パプリカ	1コ	オリーブ油	適量
たまねぎ	1/4コ	こしょう	適量
クスクス(煮たもの)	30g	塩	少々
もち麦(炊いたもの)	40g	顆粒野菜スープのもと	5g
キヌア(煮たもの)	30g	小麦粉	大1/2
にんにく	1/2かけ	黒オリーブ	適量
きのこ(お好みのもの)	30g	ベビーリーフ	適量
パン粉	適量		

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

- 1 たまねぎ、きのこをみじん切りにし、にんにくをすりおろす。
- 2 パプリカは半分に切り種を取る。
- 3 ボウルに1の野菜、クスクス、キヌア、もち麦、小麦粉、塩、お湯で溶いた顆粒野菜スープのもと、こしょうをいれて混ぜ合わせる。
- 4 3をパプリカに詰めたら、パン粉を乗せ、オリーブ油をかけて、黒オリーブの実を乗せる。
- 5 200℃のオーブンで30分焼く。
- 6 器に盛ってベビーリーフを添えて完成。



ファルシとは？

ファルシは肉・魚・野菜などの中に別の食材を詰めた料理のこと。
雑穀の他に、チキンライスやバターライスを詰めるのもおすすめ！



今回の食材 パプリカ



●旬と産地

夏の時期だけ北海道産のパプリカが採れる。
旬は7月上旬から11月上旬。

●見分け方と保存方法

つやがありしわがないもの、重量感があり肉厚なものが良い。
袋に入れて野菜庫で保存し、早めに食べる。