



## ★ポイント

トッピングのワンタンの皮は、  
餃子の皮で代用してもOK

## 【バターライス】

・ごはん 5人分

・バター 5g

## 【具】

・豚ひき肉 125g

・赤ワイン 小さじ1

・人参 1/4本

・玉ねぎ 125g（中1個分）

・パプリカ（赤）1/2個

・ピーマン 1個

・ひよこ豆（ゆで）50g

・にんにく 1かけ

・しょうが 1かけ

・サラダ油 小さじ1

※合わせ調味料

- ・中濃ソース 25g
- ・トマトケチャップ 25g
- ・チリソース 25g
- ・チリパウダー 0.5g

・塩 1.5g

・こしょう 少々

・水 50g

・ピザ用チーズ 15g

## 【トッピング】

・ワンタンの皮 35g

・揚げ油 適量

## 〈作り方〉

①ごはんにはバターを混ぜておく。

②にんにく・しょうがはみじん切りにする。

③人参、玉ねぎは、粗みじん切りにする。  
ピーマン・パプリカは1cm角に切る。

④豚ひき肉に赤ワインを混ぜておく。

⑤深めのフライパンに油を熱し、しょうが、  
にんにくを炒める。

⑥ひき肉を炒めて、塩・こしょうをする。

⑦玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマンを  
炒める。

⑧ひよこ豆と水を加え煮る。

⑨合わせ調味料を加え煮込む。

⑩仕上げにチーズを加えて仕上げる。

⑪ワンタンの皮は短冊に切り、油で揚げる

⑫皿に、バターライス・具・ワンタンの皮  
の順に盛り付けたら出来上がり。

