

# ピーマンの肉詰め



## 作りかた

- 耐熱容器にAを入れレンジ 600W 約1分50秒 で加熱して、あら熱を取る。
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水を切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- テーブルプレートに③を並べ、中段に入れ 人気メニュー 10 ハンバーグ で加熱する。

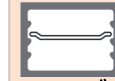
### 加熱の目安

加熱：約28分

### 1回に作れる分量

4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
中段

### カロリー

261kcal

### 塩分

1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

### 注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	4人分
ピーマン	6個
A 玉ねぎ (みじん切り)	130g
A バター	12g
B 豚ひき肉 (または合びき肉)	260g
B パン粉	20g
B 卵 (溶きほぐす)	1個
B 塩	小さじ1/2
B こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量

### ピーマンの肉詰めのコツ

#### 生地の作りかたは

ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

#### 生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

#### 焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

## お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません