

ピーマンの肉詰め



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. 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。
4. ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める
5. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、**上段**に入れ **人気メニュー** **14 ハンバーグ** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約30分	4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	261kcal	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-S8A対応レシピです。

注意



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污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