

## オーブンで☆ピーマンのツナ詰め by sonore



## 作りかた

- ピーマンは縦半分になり、中身とヘタを取ります。たまねぎはみじん切りにします。
- ツナ缶のふたを開けたら、もう一度ふたを缶の中に戻して、親指でぎゅっと押し、油を切ります。(手を切らないように注意して！)
- ツナとたまねぎ、Aの材料を混ぜます。 **オーブン** **予熱有** **1段** **210℃** で予熱を開始します。
- ピーマンの中に③を詰めて、パン粉をかけます。角皿にクッキングシートを敷き、並べます。
- 予熱終了音が鳴ったら**中段**で**約6分** 焼いて完成！

手動

オーブン

210℃  
予熱：約6分  
加熱：約6分

使用付属品



カロリー

232kcal

塩分

1.1g

※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-WIA対応レシピです。

## 注意



指示

角皿の出し入れは、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

材料	2人分
ピーマン	4個
たまねぎ	1/2個
ツナ缶	1缶
A マヨネーズ	大さじ1.5
A 塩	ひとつまみ
A こしょう	少々
パン粉	適量

## 調理のコツ・ポイント

たまねぎの辛いのが苦手な方は、みじん切りにした後、レンジ50秒程で温めてからツナと混ぜてくださいね。  
オーブンの温度や時間は調整してください。