

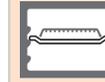
## 加熱の目安

加熱：約36分

## 1回に作れる分量

1~4人分

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
中段



給水タンク 満水

## 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-W10B対応レシピです。

## 注意



指示

テーブルプレート、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	1人分 (3個)	2人分 (6個)	3人分 (9個)	4人分 (12個)
ピーマン	1・1/2個	3個	4・1/2個	6個
<b>A</b> 玉ねぎ(みじん切り)	35g	65g	100g	130g
<b>A</b> バター	3g	6g	9g	12g
<b>B</b> 豚ひき肉(または合びき肉)	65g	130g	195g	260g
<b>B</b> パン粉	5g	10g	15g	20g
<b>B</b> 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
<b>B</b> 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
<b>B</b> こしょう	少々	少々	少々	少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	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。

分量と下ごしらえ① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約40秒

## 下ごしらえ

- 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。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と下ごしらえ レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
- 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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋(市販)より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、③どうしがつかないようにして並べ、密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2. 保存袋からピーマンの肉詰めを取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **中段** に入れ **035 ピーマンの肉詰め** で加熱する。

---

2人分	500W	約1分10秒
3人分	600W	約1分30秒
4人分	600W	約1分50秒

### 関連するコツ(別紙)

---

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ