



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。
- 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、水け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。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープン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。
- 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 **029 ピーマンの肉詰め** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約33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



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。

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
A 玉ねぎ(みじん切り)	35g	65g	100g	130g
A バター	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 豚ひき肉(または合びき肉)	65g	130g	195g	260g
B パン粉	5g	10g	15g	20g
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
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。

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①～③を行い、作りかた①②で加熱します。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ