

## オーブンで☆ピーマンのツナ詰め



## 作りかた

- ピーマンは縦半分に切り、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。 **オープン** **予熱有** **1段** **210℃** **6分** 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。黒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**で焼いて完成!

## 注意

**!** 黒皿の出し入れは、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

手動

オープン

210℃

加熱：約6分

予熱：約6分

使用付属品



黒皿 中段

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。

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。