

ピーマンの肉詰め



作りかた

- 耐熱容器にAを入れ **レンジ 600W 約1分50秒** 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。
- 角皿に③を中央に寄せて並べ、**中段**に入れ **025 ハンバーグ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約26分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



角皿 **中段**
テーブルプレート
底面

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-WIA対応レシピです。

注意



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
A 玉ねぎ(みじん切り)	35g	65g	100g	130g
A バター	3g	6g	9g	12g
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。

1~2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

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。