

ピーマンの肉詰め

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



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-WIB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

指示

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。

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 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. クッキングシートをのせたテーブルプレートにピーマンの肉詰めを中央に寄せて並べ、**中段**に入れ **026 ハンバーグ** 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