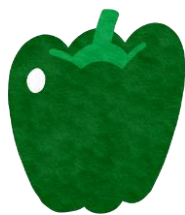




ピーマンの 肉詰め



調理時間 /
15
min

材料（2～3人分）

ピーマン	3個
玉ねぎ	1/2個
ひき肉	100g
塩コショウ	少々
油	適量
ケチャップ	適量
小麦粉	適量

作り方

- ① ピーマンはヘタと種を取り、内側に小麦粉を軽くまぶす。
※袋に入れて振るでもOK
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、ボウルに入れたひき肉と塩コショウを加えてよく混ぜる。
- ③ ②の肉だねを①のピーマンに詰める。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 盛り付けて、ケチャップを添えて完成！

味付けは、だし・酒・しょうゆのパターンもあり！
タネにみじんぎりのシイタケをいれて旨味アップも♪