

種まで使うピーマン肉詰め



【材料】

ピーマン 8～10個 / ひき肉 300g /
玉ねぎ 1個 / 卵 1個 / 片栗粉 大さじ 1 /
コンソメ 小さじ 1 / 塩コショウ 少々

【作り方】

- 1 玉ねぎをみじん切りにして耐熱ボールに入れ、ラップをして500wで3分加熱し、冷ます。
- 2 ピーマンは洗って、よく拭いてから半分にカットする。その際、へたを落とさないように種だけを取る。**※種は捨てません。**
- 3 ボールに、玉ねぎ、ひき肉、卵、コンソメ、塩コショウ、**ピーマンの種**を入れてよく練る。
- 4 ビニール袋にピーマンと片栗粉を入れ、よく振って馴染ませる。
- 5 ピーマンにたっぷり肉を詰め、形を整える。
- 6 熱したフライパンに油をひき、肉を下にして焼き目をつける。
- 7 あとはお好みでたれ焼きにし、できあがり。