

ピーマンの肉詰めチーズオーブン焼



材 料

◆ピーマン	4ケ
-------	----

◆片栗粉	適量
------	----

～肉詰め～

◆豚ひき肉	200g
-------	------

◆パン粉	大さじ2
------	------

◆牛乳	大さじ2
-----	------

◆粉チーズ	大さじ2
-------	------

◆塩	ひとつまみ
----	-------

～あとのせ～

◆ピザ用チーズ	60g
---------	-----

◆黒こしょう	適量
--------	----

- ① ピーマンをたて半分に切り、ヘタと種を取り除き片栗粉を内側に薄く付ける。
- ② 大き目のボウルに、肉詰めの材料を入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③ ②を8等分にわけて、①に詰める。
- ④ ③をオーブン用の鉄板に並べ、オーブンは200度で10分間焼く。
- ⑤ 焼き上がれば、ピザ用のチーズをのせて3分間オーブンで焼く。
- ⑥ 黒こしょうをかけて完成。