

## 種ごとピーマンの肉詰め(2人分)

### ●材料●

- ・ピーマン……………4 個
- ・合びき肉……………80g
- ・玉ねぎ……………40g

### <A>

- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・卵……………1/4 個
- ・パン粉……………8g
- ・ケチャップ……………10g
- ・ウスターソース……………8g
- ・砂糖……………9g



### ▼作り方▼

- ① ピーマンは洗ってよく水気を拭き、タテに切れ目を入れる。※ わた・種は取らずにそのまま
- ② みじん切りにした玉ねぎ、合びき肉、<A>の材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③ ①のピーマンに②を詰める。
- ④ フライパンに大さじ2杯の水を入れ、ピーマンを置く。蓋をして強火で3分半焼く。
- ⑤ 火を止め、蓋をしたまま2分余熱で加熱する。

### ポイント

ピーマンを丸ごと使用しており、種まで食べられることに驚きますよ！  
フライパンに蓋をする事で、火を止めてからも予熱で火が通り、ふっくらと仕上がります。



## 皮のままポテト(2人分)

### ●材料●

- ・じゃがいも……………1 個
- ・塩コショウ……………少々
- ・バター……………8g

### ▼作り方▼

- ① じゃがいも(皮付きのまま)はよく洗う。
- ② 1cmの輪切りにし、さらに1cmの拍子木切りにする。
- ③ ②を耐熱ボウルに入れてラップをふわりとかけ、電子レンジ(600w)で3分の加熱をする。
- ④ 塩コショウとバターをまぶして出来上がり。  
お好みでマヨネーズを！

### ポイント

じゃがいもの皮までおいしく食べれます！



広島市  
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の学生が考案しました。

R4