

ピーマン肉詰め焼き

にく

材料

15人分

ピーマン	15個	
小麦粉	少々	
具	合挽肉	800g
	玉葱	300g
	生椎茸	150g
	にんじん	150g
	土生姜	30g
	パン粉	30g
	卵	2個
	塩・コショウ	少々



作り方

ホテルパン 25mm

1. ピーマンは縦二つに切り、種を取り除く。
2. 玉葱、人参はみじん切りにし、炒めておく。生姜は汁を使用。
3. 具をよく混ぜ合わせ1.のピーマンに薄く小麦粉をまぶした中に具を詰める。
4. クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、**ホットエアー**で230℃で8分焼く。

栄養量

1人分

熱量	167kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	9.4g
炭水化物	7.7g
塩分	0.4g