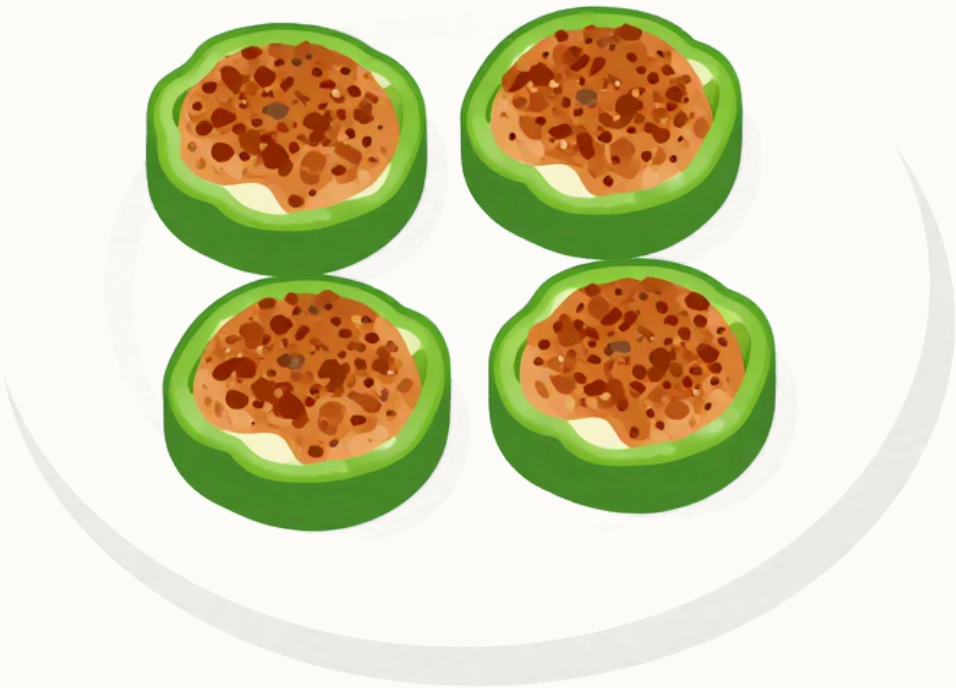
ピーマンのレシピ

ピーマンの肉詰め



材料（2人分）

ピーマン4個　合いびき肉200g　たまねぎ1/2個　塩こしょう少々
片栗粉適量

作り方

1. みじん切りのたまねぎとひき肉を混ぜて肉だねにする
2. 縦半分のピーマンに片栗粉をふり、肉だねを詰める
3. 肉の面から中火で焼き、返して蓋をして蒸し焼きにする

種はスプーンを使うと取りやすいです