

「デカチャンプ」の 肉詰め焼き

ピーマンのレシピ



大きいから食べごたえも十分!

材料 (4 人分)

「デカチャンプ」ピーマン	2 個
合いびき肉	400 g
タマネギ	1/2 個
オリーブ油	大さじ 1
小麦粉、パン粉、粉チーズ	各適量
ミニトマト、イタリアンパセリ	各適量
塩	小さじ 1/2
ウスターソース	小さじ 1
ナツメグ	少々
パン粉	大さじ 2~3
卵	1 個

作り方

- ① 「デカチャンプ」は縦半分に切り、ヘタの内側に切り込みを入れてタネを取り除き、内側に小麦粉を薄くまぶしつけます。
- ② タマネギをみじん切りにしてオリーブ油でしんなりと炒め、合いびき肉の半量を加えて炒め合わせます。ひき肉に火が通ってバラツいたら火を止め、冷まします。
- ③ 残りの合いびき肉をボウルに入れて (2) と A を加え、手でねっとりするまで混ぜ合わせ、4 等分して (1) の「デカチャンプ」にぎゅっと詰め込みます。
- ④ オーブンの天板に (3) を並べ、200℃に熱したオーブンで 10 分ほど焼きます。上にパン粉と粉チーズをふりかけ、さらに 10 ~ 12 分、表面に焼き色がつくまで焼きます。
- ⑤ (4) の肉に竹串を刺して、透明な汁が出てきたら器に盛りつけ、半分に切ったミニトマトとイタリアンパセリをつけ合わせます。

ワンポイント

ひき肉の半量を炒めておくと、火の通りも早く、食べた時にホロッとソフトな口当たりに。ここではそのままいただきますが、好みでトマトケチャップをつけてもよいでしょう。