

「セニョリータ」の 肉詰めオーブン焼き

フルーツパプリカのレンピ



かわいらしい色と形をそのまま器に！
カラフルハンバーグ風

材料（8個分）

「セニョリータ」フルーツパプリカ …… 8個
合いびき肉 …… 250g
タマネギ …… 1/2個
パン粉 …… 大さじ3
卵 …… 1個
塩 …… 小さじ1/2
コショウ …… 少々
ナツメグ …… 少々
ピザ用チーズ …… お好みで
パセリ …… 少々

作り方

- ① 「セニョリータ」はヘタの部分を切り、タネを取り除きます。
- ② タマネギはみじん切りにし500Wの電子レンジで加熱し、冷ましておきます。卵を溶き、パン粉となじませておきます。
- ③ ひき肉に（2）、塩、コショウ、ナツメグを加えてよく混ぜます。
- ④ （1）のセニョリータに（3）を詰め、チーズを乗せます。
220℃に予熱しておいたオーブンで20分ほど焼き、竹串を刺して透明な汁が出てきたら焼き上がりです。
- ⑤ 器に盛りつけパセリを散らします。