

丸ごとピーマンのレンジソーセージ

ピーマンの種とヘタも取らずに
そのままがおいしい！



<材料> 2人分

ピーマン(2個)

【ソーセージ用材料】

豚ひき肉(200g)

塩(小さじ1/3)

黒こしょう(少々)

ドライハーブ

(セージやバジルなど 小さじ1/2)

にんにくのみじん切り(小さじ1)

<作り方>

- ① ピーマンを縦4等分にする。(種やヘタもそのまま残します。)
- ② ソーセージの材料をボウルに入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ ②を8等分にして、ピーマンにしっかりと詰める。(ラップで包んでも良い)
- ④ ③を皿に並べて、600wの電子レンジで3分加熱し、上下を返して1分加熱する。
- ⑤ お好みでフライパンで焼き色をつけてもOK!

種もヘタもそのまま残す！



粘りが出るまでよく混ぜる。



ポイントは種を持ち上げて詰める！



ラップでキュッとしてもGOOD!



レンジでチン！
こんがり焼いてもOK!



沼津 りえ 先生レシピ