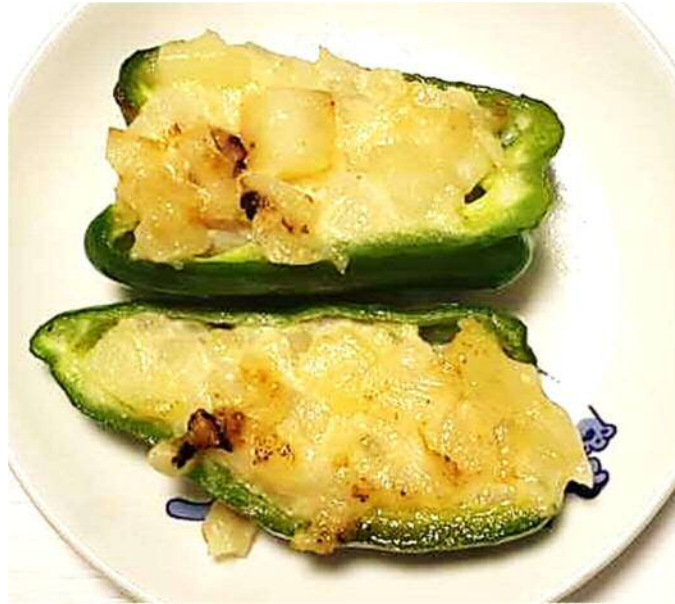


ピーマンのじゃがいも詰め



材料 (2人分)

- ピーマン 2個 (60g)
- じゃがいも 2/3個 (100g)
- 玉ねぎ 1/10個 (20g)
- マヨネーズ 大さじ1½ (18g)
- めんつゆ (3倍濃縮タイプ) 小さじ1 (5g)
- ごま油 小さじ1 (4g)



作り方

- ピーマンは縦半分に切り、中綿と種を取り除く。
- じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、電子レンジで加熱し (500Wで約3分)、マッシャーかフォークでつぶす。
- 玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジで加熱する (500Wで約2分)。
- 2.3.とマヨネーズ、めんつゆを混ぜ合わせ、ピーマンに詰める。
- 熱したフライパンにごま油と4.を加え、フタをしてピーマンが柔らかくなるまで焼く (弱火で3~4分)。

ひとつメモ

- *ツナ・ハム・ゆで卵・チーズなどを加えてアレンジしてもおいしいです。
- *お弁当のおかずにもぴったり! *残ったポテトサラダを活用するのもおすすめ!

栄養価 (1人分)

エネルギー : 129kcal
食物繊維 : 1.5g
食塩相当量 : 0.5g

