

もっちゃんピーマン



材料 (3人分)

・ピーマン	3個
・じゃがいも	1個 (100g)
・ツナ缶	1/2缶 (40g)
・とろけるチーズ	1枚
・塩、こしょう	少々



作り方

1. じゃがいもはラップで包んで、電子レンジで5~6分、箸がすっと通るようになるまで加熱する。
2. じゃがいもを温かいうちにつぶし、ツナ、チーズ(手でちぎる)を加えて混ぜる。
3. 半分に切り、種をとったピーマンに詰めて、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

ひとことメモ

- * 夕食の残りのポテトサラダを詰めてもおいしいよ!
- * お弁当のおかずにもGOOD!

栄養価 (1人分)
エネルギー : 63kcal
食物繊維 : 1.4g
塩分 : 0.2g

