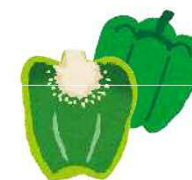


# じゃが盛いピーマン



## 材料 (3人分)

• ピーマン	3個 (120g)
• 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

