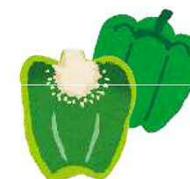


じゃが盛いピーマン



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

