

〈米〉

『パプリカのご飯詰め』

☆具たくさんで色どりも良く、見た目にも食欲をそそり、美味しそうな料理です。☆

《1人分のエネルギー量 359 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ご飯	/	240g	・スープの素	/	2g
・牛ひき肉	/	100g	・塩	/	少々
・玉ねぎ	/	50g	・こしょう	/	少々
・人参	/	40g	・パプリカ（黄）	/	2個
・にんにく	/	4g	・ピザ用チーズ	/	15g
・油	/	小さじ1	・パン粉	/	3g
・	/		・パセリ	/	少々

◎作り方

- ① パプリカはヘタの部分を取り落として横半分に切り、その他の野菜はすべてみじん切りにする。
- ② フライパンを熱して油を入れ、牛ひき肉とみじん切りにした野菜を加えて炒める。
- ③ 火が通ったら、ご飯と調味料を加えて炒め合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、パプリカを置いて③を詰め、上にチーズとパン粉をのせる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15分位焼き、みじんパセリを振る。

