

# パプリカの肉詰めグリル

パプリカの色合いがかわいいおかずです



## 材料(4人分)

パプリカ	……	4 個
合い挽き肉	……	300g
豆腐	……	300g
玉ねぎ	……	1/2 個
塩	……	小さじ 1
ケチャップ	……	大さじ 2
こしょう	……	少々

## 作り方

- 1 パプリカは半分に切り、種をとっておく。玉ねぎとパセリはみじん切りにしておく。
- 2 豆腐は半分の厚さに切り、皿に並べレンジ 600W で 2 分加熱する。ざるに置いて水気を切っておく。
- 3 ボウルに合い挽き肉を入れ、塩小さじ 1/2 を加え練り混ぜる。肉が白っぽくなったら、豆腐をくずしながら加え、玉ねぎ、ケチャップ、残りの塩小さじ 1/2、こしょうを加えて混ぜる。
- 4 3 を 8 等分にして、パプリカに詰める。
- 5 200℃のオーブンで 30 分焼く。
- 6 皿に取り出し、パセリを飾る。