

## ピーマンの肉詰め蒸し



### ▼材料（2人分）

- ピーマン …2個
- 合挽き肉 …70g
- 白葱 …5cm
- A：
  - ・市販の中華ドレッシング …大1
  - ・片栗粉 …小1
  - ・塩 …ひとつまみ
- 練り辛子 …少々

### ▼作り方

- ① ピーマンはヘタを切り落って種をとり、横半分に切る。
- ② 白葱はみじん切りにする。
- ③ 合挽き肉に②、Aを混ぜ、①に詰める。
- ④ 耐熱皿に③を並べ、ラップをしてレンジで3分加熱し練り辛子をのせる。