パプリカの肉詰め



調理時間	約35分
カロリー	216kcal(1人分)

材料	(4人分)
パプリカ(赤・黄)	各1個
薄力粉	適量
(A)	
合びき肉	240g
パン粉	大さじ4
玉ネギ(みじん切り)	1/2個
溶き卵	1/4個
ナツメグ	少々
塩・コショウ	各少々
ケチャップ	大さじ1と1/3
イタリアンパセリ	適宜

作り方

1. パプリカは半分に切って種を取り、内側に薄力粉をまぶしておく。
2. ボウルにAを合わせて(1)の中に詰め、イタリアンパセリを上につける。
3. ダッチオーブンにオーブン内網を敷き、(2)の肉種側を上にして置き、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定し点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。

ダッチオーブンで調理することで、パプリカの甘みと肉のうまみが上手にまとまります。