



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社精肉部門のスタッフが考えた 簡単！ピーマンの肉詰め



一人あたりのエネルギー 175kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

阪急フードプロセス 合挽き生ハンバーグ  
(240g入).....1パック  
ピーマン.....4個  
小麦粉.....小さじ1  
サラダ油.....小さじ1/2  
ケチャップ.....適量

### ■作り方

- ①ピーマンは縦半分になり、へたと種を取り除き、内側に小麦粉を薄くまぶす
- ②生ハンバーグを8等分にし、①にしっかりと詰める
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の肉側を下にして並べ、中火で2～3分程度焼き、焼き目がついたら裏返して蓋をし、火が通るまで弱火でさらに5分程度、中まで火が通るように焼く
- ④③が焼き上がったからお皿に盛り、ケチャップを添える



精肉売場で販売されている半調理品を使用。  
味付け不要で無駄もなく、時短で1品完成します！

cooking memo