

新タマネギのバーグピカタ




材料（4人分）

新タマネギ	…2個
ピーマン	…1個
豚ミンチ	…100g
パン粉	…大さじ2
卵	…2個
塩・コショウ	…少々
小麦粉	…適量
粉チーズ	…大さじ2
サラダ油	…適量

作り方

- 1) 新タマネギを横半分に切り、中身をくり抜く。
- 2) くり抜いた新タマネギの中身とピーマンをみじん切りにする。
- 3) ビニール袋に②と豚ミンチ、パン粉、溶き卵（1/2個分）、塩・コショウを入れてよく揉む。
- 4) ビニール袋の先を切り、①の新タマネギに③のタネを詰める。ラップをかけて600Wで5分程度を目安に、肉にしっかり火が通るまで加熱する。
- 5) 小麦粉を④にまぶし、残りの卵（1と1/2個分）と粉チーズを混ぜ合わせた卵液にくぐらせる。サラダ油を引いたフライパンで両面を焼いたらできあがり。

ワンポイント!



肉のタネが余ったら袋ごと冷凍し、スープなどの肉団子として使用してもOK!

