

# ピーマンのおから詰め



## 材料（4人分）

ピーマン	.....	4個
タマネギ	.....	1個
シーチキン	.....	小1缶
おから	.....	80g
とろけるチーズ	.....	適量
パン粉	.....	適量
オリーブオイル	.....	適量
A 粒マスタード	.....	大さじ2
塩・こしょう(粗挽き)	.....	少々
マヨネーズ	.....	大さじ2

## 作り方

- 1) ピーマンのヘタを取って縦半分に切り、種を取って電子レンジで1分強加熱しておく。
- 2) みじん切りにしたタマネギと油を切ったシーチキン、おからをフライパンで炒める。タマネギに火が通れば、Aで味を調える。
- 3) ②の粗熱が取れたら①のピーマンに詰め、とろけるチーズとパン粉をのせる。お好みでオリーブオイルをかける。
- 4) 200度に温めたオーブンで表面に焼き目が付くまで焼く。



他のレシピはこちら!!



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

