

ピーマンの ハンバーグナゲット詰め

材料

Ingredients

ハンバーグナゲット詰め (6個分)

マルシンハンバーグナゲット	...	6個
ピーマン (ナゲット詰めが6個作れます)	...	3個
ピザソース (ナゲット詰め1個分: 小さじ1)	...	小さじ6
シュレッドチーズ (ナゲット詰め1個分: 5g)	...	30g
粉パセリ	...	少々



Bell pepper

How to cook

作り方

- ① ハンバーグナゲットを電子レンジで軽くあたためます。
(6個: 電子レンジ 600w 約40秒)
- ② ハンバーグナゲットを6等分にカットします。ピーマンの大きさによってハンバーグナゲットの大きさを調節してください。
(小さめのピーマンの時はさらに小さくカットしてもOKです)
- ③ ピーマンのカップを作ります。ピーマンを縦半分にカットし、種・わたを取り除いておきます。
- ④ ピーマンのカップ (ピーマン1/2) に、カットしたハンバーグナゲット (1個分) を詰め、ピザソース (小さじ1) ・チーズ (5g) を乗せます。
- ⑤ トースターで加熱します (1000w 約3分)。チーズの溶け具合で、追加で加熱をしてください。
- ⑥ 粉パセリをトッピングして完成です。

--- カット例 ---

--- 詰め方例 ---

＼商品はコチラです／

マルシン
ハンバーグナゲット

マルシン
ハンバーグナゲット
ブラックペッパー



調理時間
5分



ナゲット詰め
2個当たり

エネルギー 129kcal
食塩相当量 1.2g

ひとこと

Memo

メモ

ピーマンに詰めて焼くだけ☆
時短でおいしいおかずレシピです

夕食のおかずはもちろん、
ブラックペッパーハンバーグナゲットに
チェンジするとおつまみにも大変身♪
あとひく辛さがビールにぴったりです🍺

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています
※ マルシンハンバーグナゲット (プレーン) で算出しています