

## びっくりツナピーマン



| 材 料      | 分量   |     | 作り方                                                                                                                        |
|----------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 1人分  | 4人分 |                                                                                                                            |
| ピーマン     | 1/2こ | 2こ  | ① ピーマンはたてに半分に切り、へたとわたを取って洗う。<br>② たまねぎはみじん切りにする。<br>③ ②とツナ、パン粉、マヨネーズを混ぜる。<br>④ ピーマンに③を詰めて、ケチャップをかける。<br>⑤ オーブントースターで10分焼く。 |
| ツナ       | 20g  | 80g |                                                                                                                            |
| たまねぎ     | 5g   | 20g |                                                                                                                            |
| パン粉      | 2g   | 8g  |                                                                                                                            |
| マヨネーズ    | 5g   | 20g |                                                                                                                            |
| トマトケチャップ | 5g   | 20g |                                                                                                                            |