

輪切りピーマンの肉詰め

オープンモード



●材料<30個（1バッチ15個×2）>

ピーマン	15ヶ
片栗粉	適量
合挽ミンチ	700g
玉ねぎ みじん切り	350g
パン粉	50g
卵	2ヶ
塩	12g
こしょう	適量

【ソース】

トマトケチャップ	200g
中濃ソース	150g

●作り方

- ① ピーマンは種を取り、端を落とし3～4cm程の輪切りにする
- ② 鍋に油を敷き、玉ねぎを炒め、冷ましておく
- ③ ボールに②、合挽ミンチ、パン粉、卵、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせよくこねる
- ④ ボール又はビニール袋に①のピーマンを入れ片栗粉が全体に薄くつくように混ぜる
- ⑤ ④のピーマンに③のタネをつめ、オープンシートをひいた焼き皿に並べる
- ⑥ 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード1)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を測定する
- ⑧ 器に盛り付けソースをかけて提供する



加熱前



加熱後

●機器設定 ステップモード

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
1 自動加湿オープン	200℃	8分	90	3	1/1焼き皿 オープンシート



大きいピーマンは高さを低めにすることで、加熱不足を防ぎます。（ハンバーグタネは1個あたり40gが目安です）端をカットして残ったピーマンはみじんぎりにして、ハンバーグに加えると無駄がありません。