

ピーマンのかぼじゃが詰め 秋月中学校2年 吉松 栞菜さんの作品

■材料（2人分）

かぼちゃ	40g
じゃがいも	40g
ピーマン	70g
コーン	大さじ2
溶けるチーズ	2つまみ
ちりめん	2つまみ
塩	2つまみ
こしょう	少々

料理を作った感想

とても簡単にできて、たくさんの野菜を食べることができるので、とても良いと思った。

一緒に食べた人の感想

おなかも太り、見た目以上においしかったです。

■作り方

- ① かぼちゃ、じゃがいもをさいころ状に切り、ゆでる。
- ② ピーマンを半分に切り、種をとる。
- ③ ゆであがったかぼちゃとじゃがいもをつぶして塩、こしょうをする。
- ④ 切ったピーマンの中に③とコーン、チーズ、ちりめんを入れる。
- ⑤ トースターで焼く。(1000W、6分)