



【材料】（4人分）

ご飯	300 g
ピーマン	10 個
牛ひき肉	80 g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2 個分
マッシュルーム（スライス）	小 1 缶
スイートコーン（ホール）	1/2 カップ
グリーンピース	大さじ 3
プロセスチーズ（5 mm 角切り）	30 g
スープ	2 カップ
ドミグラスソース	1/2 カップ
塩	
油	

【作り方】

- ①ピーマンはヘタと種を取る。
- ②油でひき肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。
- ③ご飯に②とスイートコーン、グリーンピース半量、チーズ、塩小さじ 1/2 を加え混ぜて①に詰め、スープ、ドミグラスソースでやわらかく煮、残りのグリーンピースを散らす。