

# 『ハロウィンの詰めパプリカ』

## 材料:2人分

パプリカ(赤・黄)	2個
食パン	1/2枚
ミンチ肉	120g
塩こしょう	少々
卵	1個
んにく(みじん切り)	1片
ウスターソース	小さじ1
マスタード	小さじ1
プチトマト	2個
パセリのみじん切り	少々
玉ねぎ(小)	1個



## 作り方

- ① パンを細かく切ります。ボウルにミンチ肉を入れ、パンを足します。
- ② ①に卵・マスタード・塩こしょう・ウスターソースを加えます。
- ③ ②にニンニク・パセリのみじん切り・トマト・玉ねぎのみじん切りを足します。
- ④ パプリカの上の部分を切り、芯を取る。ナイフでお好みの顔を刻みます。
- ⑤ ④に③を詰め、切った上の部分をかぶせ170℃に予熱したオーブンで50分～1時間程度焼きます。お皿にのせて出来上がり！