

# 電子レンジで簡単！サツマイモの肉詰め



## ポイント

②③⑦の行程は食材や容器が熱くなっているので、火傷に注意して下さい。

## 材料（3人分）

調理時間 40分

<種>

合挽肉… …200g

みじん切り玉ねぎ… …1/2個

バター… …0g

パン粉… …大さじ2

卵… …1個

塩胡椒… …適量

ナツメグ… …適量

サツマイモ… …1本

小麦粉… …大さじ1

スライスチーズ… …2枚

オリーブオイル… …大さじ1

## 作り方

- ① サツマイモをラップで包み、電子レンジ（600w）で約7～8分加熱し火を通す。
- ② ①のサツマイモを取り出し、粗熱を取り、縦半分に切る。中心の身の部分をスプーンで厚み1.5cmほど残しくり抜く。くり抜いた身は別のボウルに移し、よく潰す。
- ③ <種を作る>みじん切り玉ねぎ、バターを耐熱容器に入れ、ラップし、電子レンジ（600w）で約3分加熱する。取り出し粗熱を取る。
- ④ 種の材料、③の玉ねぎをボウルに入れ、練るようによく混ぜ合わせる。
- ⑤ さつまいもの内側に薄く小麦粉を振り、④の種を詰める。②の潰したサツマイモを種が隠れるように蓋をする。
- ⑥ 表面に薄くオリーブオイルを塗り、電子レンジ（600w）約7～8分加熱し火を通す。
- ⑦ 火が通ったら、とろけるチーズを乗せ、バーナーで溶かす。又はオーブンで1分焼く。
- ⑧ 3等分に切り分け器に盛りつける。