

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【ピーマン】

丸ごとピーマンの焼きびたし

材料（2人分）

ピーマン 4～6個

ごま油 大さじ1

かつお節 適量

（A）

めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ2

みりん 小さじ2

水 100cc

生姜（おろし） 小さじ1～2

作り方

- 1 ピーマンはヘタ部分を手のひらでおしつぶし、フォークで数か所穴をあける
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、1を焼きAを加え味をしみこませる
- 3 器に盛りお好みで鰹節をかける

無限ピーマン

材料（2人分）

ピーマン 2個

ツナ缶 1/2缶

（A）

ごま油 小さじ1/2

鶏ガラスープの素 小さじ1/2

塩こしょう 少々

作り方

- 1 ピーマンは細切りにし耐熱皿に入れ、ツナとAも加える
- 2 さっと混ぜ合わせふんわりラップをし、電子レンジ（600w）で2～3分加熱する

冷やしピーマン

材料（2人分）

ピーマン 2個

味噌 お好み

作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取り除き2～4等分に切る
- 2 1を氷水に入れ冷蔵庫で10分冷やし、味噌をつけていただく