

管理栄養士のお手軽レシピノート

★夏野菜を食べよう！

ピーマン料理特集！

#野菜を食べよう
#時短レシピ
#簡単調理
#夏野菜で夏バテ防止

☆ピーマンの煮びたし

<材料> (2人分)

- ・ピーマン … 3個
- ・油揚げ … 1枚
- ・油 … 小さじ1
- ・めんつゆ … 大さじ2
- ・水 … 大さじ3
- ・砂糖 … 大さじ1



- ①ピーマンと油揚げを1口大に切り、油を引いたフライパンで炒める。
- ②全体に油が回ったら、水とめんつゆ、砂糖を加えて煮る。
しんなりしてきたら火を止め、冷ます。(冷たいままでおいしく食べられます。)

暑い時期、冷たいまま食べられる煮びたしは箸休めにぴったり！
ナスや小松菜で作ってもおいしくいただけます。汁を吸った油揚げがジューシー！

☆ピーマンの丸焼き

<材料>

- ・ピーマン … 食べたいだけ
- ・かつお節 … 適量
- ・しょうゆ … 適量



- ①ピーマンは洗って、水気を拭きとり、熱したフライパンで焼く。(弱火)
- ②全体がしんなりし、焼き目がついてきたら皿に盛りつけ、かつお節としょうゆをかける。

見た目のインパクトはありますが、弱火でじっくり焼くことで甘味がでるので、食べやすい味に。
ヘタや種ごと食べられます。

☆丸ごとピーマンのチーズフライ

<材料> 8個分

- ・ピーマン … 8個
- ・玉ねぎ … 大1/2個
- ・ピザ用チーズ… 150g
- ・豚ロース肉 … 薄切り16枚(300g程度)
- ・塩 こしょう … 少々
- ・小麦粉 … 適量
- ・溶き卵 … 1個分
- ・パン粉 … 適量



①玉ねぎをみじん切りにし、ピザ用チーズと混ぜる。

ピーマンはヘタのまわりを押して、ヘタと種を取り除く。



②ピーマンに①のチーズを詰め、ピーマンの穴に被せるように豚肉を巻く。

もう一枚の豚肉でピーマンの周囲を巻くように包む。



③②の全体に塩こしょうをふる。

小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、衣にする。



④フライパンに3cm程度の深さになるように油を入れ、170℃に熱し、③を入れ、キツネ色になるまで7~8分揚げる。(お好みでソースやケチャップをつけて)

卵のアレルギーがある方や、衣をつけるのが苦手な方は、小麦粉を水でドロドロに溶いた液体をつけてからパン粉をまぶすやり方がおすすめです。溶き卵と比べてパン粉がはがれにくいので、失敗しにくいです。

出典 <https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20170719>

～管理栄養士のあとかき～

ピーマンは鮮度が落ちると苦味が出ます。また、中の種から腐り始めるので、一見外側がきれいでも、中が腐っている場合も。

ヘタの緑色が鮮やかなもの、表面がツヤツヤしてハリがあり、肉厚なものを選びましょう。

保存するときは水気が禁物！丁寧に拭いて、ポリ袋等に入れて密封し、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

出典 <https://www.kewpie.co.jp/recipes/knowledge/article/24/page03/>

