

# まるごとピーマンの焼き浸し



野菜量  
90g

## 材料 (2人分)



・ピーマン	120g(4個)	
・パプリカ	60g(1/2個)	
・ごま油	小さじ1	
A {	・濃口醤油	大さじ1/2
	・みりん	大さじ1/4
	・削り節	1/2袋

## 栄養価 (1人分)



エネルギー:	53kcal
たんぱく質:	1.6g
脂 質:	2.7g
炭 水 化 物:	6.4g
食塩相当量:	0.7g
ビ タ ミ ン C:	97mg

## 作り方



- ① ピーマンはヘタの先端を切り落とし、実の部分を手の平で軽く押し、割れ目を入れる。パプリカはヘタと種を除き1.5cm幅に縦長に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、①を焼く。両面にしっかりと焼き色をつけ、ピーマンが半分浸る程度の水(分量外)とAを加えて蓋をかぶせ、5分程度煮る。

## ポイント



ピーマンはヘタや種も食べることが出来ます。丸ごと使うことで、下処理の手間が省けて捨てる部分も少なくなり、ピーマンの栄養素を無駄なく摂ることが出来ます。