

## ピーマンを使ったレシピ

### ピーマンとじゃこの炒め煮



※イメージ写真

#### ●材料（1人分）

ピーマン……………1個  
ちりめんじゃこ……………小さじ2  
油……………小さじ1/2  
「しょうゆ……………小さじ1弱  
A 砂糖……………小さじ1/3  
「みりん……………小さじ1/3

#### ●作り方

- ①ピーマンはへたと種をとって2cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ピーマンを炒める。
- ③ちりめんじゃこAを加え、汁気がなくなるまで炒めにする。

（袋井西幼稚園より提供）

### ピーマンのシャキッと炒め

#### ●材料（4人分）

ピーマン……………5個  
ツナ（オイル漬け）…小1缶  
しょうゆ……………少々  
こしょう……………少々



※イメージ写真

#### ●作り方

- ①ピーマンは種を取って千切りにする。
- ②フライパンにツナ缶を入れ、その油でピーマンを炒める。
- ③やや固めで生っぽさが取れた時、しょうゆ、こしょうで味付けをする。

#### ●ポイント

味付けに、マヨネーズを少々加えても良いです。

（明和第一保育園より提供）

### ピーマンの卵マヨ焼き

#### ●材料

ピーマン……………4個  
茹で卵……………2個  
マヨネーズ……………少々  
塩……………少々  
チーズ……………適量

#### ●作り方

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を除く。
- ②茹で卵をボールに入れフォークでつぶし、マヨネーズと塩を入れて混ぜる。
- ③ピーマンの中に②をたっぷり入れ、その上にチーズをのせる。
- ④オーブントースターでチーズが色づくまで焼く。

（明和第一保育園より提供）