北区の とっておきレシピ

ヘタも種もおいしくどうぞ☆ミ

丸ごとピーマンの焼きびたし

レシピ作成協力者
くまもとふるさと食の名人
小泉　清美氏

【材料】作りやすい分量（3人分）

	ピーマン	小6個（180g）
	ごま油	大さじ1
A	だし汁	100g
A	酒	大さじ1
A	みりん	大さじ1
A	うすくちしょうゆ	小さじ2
A	しょうが（おろし）	小さじ1
	かつお節	小1パック

（1人分）
エネルギー　115 kcal
食塩相当量　0.8 g

【作り方】

① ピーマンをよく洗い、しっかり水気をふく。
② ①をまな板にのせ、手のひらで軽く押しつぶす。
※ピーマンの破裂防止のため、亀裂が入るまで押しつぶしましょう
③ フライパンにごま油を入れ熱し、②を入れ、焼き色がつくまで中火で3分程度焼く。裏返し、さらに3分程度焼く。
④ ③にAを加え蓋をし、ピーマンがしんなりするまで弱火で5分程度煮る。
⑤ 器に盛り、かつお節を散らす。

パキッ

グツグツ

＊ピーマンを丸ごと食べるので、ヘタの周りをよく洗いましょう。

熊本市　北区役所