



## ピーマンの丸ごと味噌炒め

### 作り方

①ピーマンはそのまま縦に半分に切る。

ヘタもワタも種も取らず、楊枝で穴を数か所あけておく。



②調味料はボウルで混ぜておく。

フライパンにごま油を入れ、切り口を上にして焼く。

裏返し、ヘラで押さえて、種に焦げ目がつくように焼く。



③焦げ目がついたら蓋をしてしんなりするまで蒸し焼きにし、

仕上げに合わせた調味料をからめる。



### 材料(2人分)

ピーマン	4個
ごま油	大さじ1
味噌	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
生姜すりおろし	小さじ1



### アレンジレシピ

丸ごとピーマンのレンジで簡単煮浸し



※詳しくは動画にてご覧ください。

### 豆知識 ピーマン

- ★熱に強いビタミンCが豊富に含まれている。
- ★ビタミンPも多く含み、ビタミンCの劣化も守る。
- ★香り成分のピラジンは高血圧と心筋梗塞の予防、夏の冷え性対策に効果がある。  
ピラジンはワタや種に多く含まれているので、丸ごと食べるのがおすすめ。