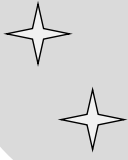


# 野菜まるごと！使いきりレシピ



## ～ピーマン編～

富士市食育キャラクター  
むすびん



### 焼きピーマンとトマトの変わりみそ汁 (作りやすさ：○)

作りやすさは◎○△の三段階で示したよ。参考にしてね！

#### ●材料(2人分)

ピーマン	2個
ミニトマト	3個
みょうが	1個
青じそ	2枚
だし汁	1・1/4カップ
ごま油	小さじ1
みそ	大さじ1

#### ●作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って、1cm幅に切る。ミニトマトは縦半分に切る。みょうがは小口切りにする。青じそは細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、ピーマンを入れて炒める。全体に油がまわったらミニトマトを加えて軽く炒め、だし汁を加える。
- ③ 煮立ったら、みそを溶きいれてみょうがと青じそを加えてできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	52kcal	たんぱく質	2.1g	脂質	2.6g	カルシウム	23mg
鉄	0.6mg	食物繊維	1.8g	食塩相当量	1.2g		

### ピーマンのじゃが詰め (作りやすさ：△)

#### ●材料(2人分)

ピーマン	3個
じゃがいも	1個
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2
ウインナー	2本
ピザ用チーズ	大さじ1
油	大さじ1/2
粒マスタード	適量

#### ●作り方

- ① ウインナーは粗みじん切りにする。ピーマンは縦半分に切って種を除く。
- ② じゃがいもはすりおろしてボウルに入れ、塩、こしょう、小麦粉を加えて混ぜ、ウインナー、チーズも加えて混ぜる。6等分にし、ピーマンに詰める。
- ③ フライパンに油を熱し、②をじゃがいもの面を下にしていれ、弱火で2～3分焼く。焼き色がついたら裏返して、水大さじ2を加え、蓋をしてさらに10分程度蒸し焼きにする。皿に盛り、粒マスタードを添えてできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	186kcal	たんぱく質	5.8g	脂質	11.2g	カルシウム	42mg
鉄	0.7mg	食物繊維	6.4g	食塩相当量	1.5g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市 地域保健課

## 野菜たっぷりトマトスパゲティ (作りやすさ：○)

### ●材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)	140g
塩	適宜
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
キャベツ	40g
ハム	2枚
カットトマト缶	150g
ケチャップ	30ml
にんにく	1かけ
麺のゆで汁	大さじ3
砂糖	小さじ1/3
塩	適量
こしょう	適量
オリーブ油	適量

### ●作り方

- ① ピーマンは千切り、玉ねぎ・にんにくは薄切り、キャベツ・ハムは短冊切りにする。
- ② スパゲティは塩を入れた熱湯で茹で、ザルにあげておく。
- ③ ②の麺を茹でている間に、フライパンにオリーブ油を入れて、にんにくを炒め、玉ねぎ、ハム、キャベツの順に炒める。
- ④ ③にカットトマト缶を入れて、麺のゆで汁を加え少し煮詰めてから、ピーマン、ケチャップ、砂糖を加える。
- ⑤ 1分くらい煮込んだら、麺を入れて、素早くソースを絡め、塩、こしょうで味を調えたらできあがり。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	411kcal	たんぱく質	14.5g	脂質	7.1g	カルシウム	40mg
鉄	1.7mg	食物繊維	4.4g	食塩相当量	1.8g		

## ピーマンまるごと煮びたし (作りやすさ：◎)

### ●材料(2人分)

ピーマン	4個
だし汁	200ml
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1
醤油	小さじ1

### ●作り方

- ① ピーマンはヘタをくり抜き、種を取り除く。
- ② 大きめの耐熱容器に調味料とだし汁を入れよく混ぜる。その中にピーマンを入れ、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで5分程度、ピーマンに火が通るまで加熱する。
- ③ 器に盛り付けたらできあがり。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	96kcal	たんぱく質	1.1g	脂質	6.1g	カルシウム	12mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.6g	食塩相当量	0.5g		

## ピーマンの豆知識

ピーマンのビタミンCの含有量は、トマトの約4倍です。カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。

ピーマンの細胞は縦方向に並んでいます。細胞を壊す様に横切りにするとピーマン独特の青臭さが立つので、苦手な方は縦切りにしたもので調理してみてくださいはいかがでしょうか。

