

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もいいかもしれません。



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



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

ピーマンの千切り (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

ピーマン	2個
にら	30g
いかくん(いか燻製)	20g
ごま油	適量
小麦粉	50g
卵	1/2個
水	75ml
塩	少々
A { 酢	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1/2
白ごま	適量
ラー油	適量

●作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って種を取り、縦3～4cmの細切りにする。にらは2cm長さに切る。いかくんは2cm長さに切る。
- ② 小麦粉、卵、水、塩を混ぜ生地を作る。
- ③ ②に①を入れ、さっくりと混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を流し入れる、両面をよく焼き、6等分に切り分ける。
- ⑤ 器に盛り、Aの調味料を混ぜて作ったたれを添えてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	179kcal	たんぱく質	8.7g	脂質	5.8g	カルシウム	39mg
鉄	0.9mg	食物繊維	2.3g	食塩相当量	1.5g		

ピーマンとわかめのおかか和え (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

ピーマン	2個
カットわかめ	2g
かつお節	1/2パック
醤油	大さじ1/4

●作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って種を取り、横幅1cmに切り、鍋に湯を沸かし、サッと茹でておく。
- ② わかめは水で戻し水気をよく絞る。
- ③ ボウルに①、②を入れ、醤油で和えて、かつお節を全体に和えてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	18kcal	たんぱく質	1.6g	脂質	0.2g	カルシウム	15mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.5g	食塩相当量	0.6g		

◇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

ツナマヨコーンのピーマンカツ (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

ピーマン	4個
マヨネーズ	大さじ4
コーン缶	100g
ツナ缶	1缶



●作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って種を取る。
- ② ボウルにコーン、油を切ったツナ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ③ ピーマンに②を詰め、オーブントースターで焼く。

●1人分の栄養価

エネルギー	244kcal	たんぱく質	8.3g	脂質	18.6g	カルシウム	19mg
鉄	1.0mg	食物繊維	4.0g	食塩相当量	0.9g		

ピーマンとじゃがいものチンジャオロース(作りやすさ：△)

●材料(2人分)

ピーマン	2個
じゃがいも	1個
豚バラ肉(薄切り)	60g
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
A	
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
水	大さじ1.1/2
サラダ油	大さじ1

●作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って種を取り、5cm長さに切る。じゃがいもは皮をむいて幅5～6mmの棒状に切る。
- ② 豚肉は幅1～2cmに切り、塩、こしょう、酒、片栗粉を絡めておく。
- ③ Aの調味料は器に混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら取り出す。同じフライパンでじゃがいもを炒め、表面がきつね色になったら、ピーマンを加えてさらに炒め、豚肉を戻し入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 調味料をもう一度火にかけ、味を絡めてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	241kcal	たんぱく質	6.0g	脂質	18.2g	カルシウム	11mg
鉄	0.7mg	食物繊維	5.6g	食塩相当量	1.4g		

ピーマンの豆知識

ピーマンにたっぷり含まれるカロテンは、油との相性が抜群です。油で炒めると体内に吸収されやすく、かさが減るので量もたくさん摂ることができます。カロテンには免疫力を高める効果があると言われています。

