



地域農業応援団

食育キッチン

食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当者が実際に作ってみました！
グリーンセンターに並ぶ食材を使って 手軽に作れるひと品をご紹介します。

SHOKUIKU KITCHEN



ピーマンの苦み対策②
ワタと種に苦み成分が多いため、
しっかり取りよう！

1人前あたり 約115kcal

ピーマンのチーズ焼き

▶ 材料(2人前)

ピーマン…3個 トマト…1/4個 ベーコン…2枚
スライスチーズ…3枚 オリーブオイル…少々
ブラックペッパー…お好みで

▶ 作り方

- ①ピーマンは半分に切って種を取り、トマトとベーコンは1cm角に切ります。
- ②ピーマンの内側にオリーブオイルを薄く塗り、トマトとベーコンをのせます。
- ③ちぎったスライスチーズをのせ、トースターで約5分焼きます。
- ④チーズが溶けて焼き色が付いたら取り出し、ブラックペッパーをかけたら完成です。

1人前あたり 約78kcal

ピーマンのピリ辛浅漬け

▶ 材料(2人前)

ピーマン…3個 塩こんぶ…10g 白だし…小さじ1
ごま油…小さじ1 唐辛子…ひとつまみ
白ごま…適量

▶ 作り方

- ①ピーマンは細切りにします。
- ②ポリ袋にピーマン、塩こんぶ、ごま油、白だし、唐辛子を入れてよく揉み込みます。
- ③冷蔵庫で15分ほど置き、味がなじんだら器に盛り付け、白ごまを散らしたら完成です。



ピーマンの苦み対策③
繊維に沿って縦に切ると
苦みや臭みが出にくい！

豆知識

おいしいピーマンを選ぶポイント

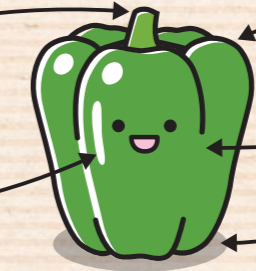
へたの切り口がみずみずしく
変色していない

果皮の表面に
ハリとツヤがある

肩が盛り上がっている

全体が鮮やかな緑色

肉厚で重みがある



1人前あたり 約330kcal

なすとピーマンと牛肉の スタミナ炒め

▶ 材料(2人前)

なす…1本 ピーマン…2個 牛肉…150g
ニンニク…1片 ごま油…大さじ1 白ごま…適量

★調味料

みそ…大さじ1 砂糖…大さじ1 みりん…大さじ1
酒…大さじ2 焼肉のたれ…大さじ1

▶ 作り方

- ①ニンニクはスライス、なすとピーマンは食べやすい大きさに切ります。★の調味料は混ぜ合わせておきます。
- ②フライパンにごま油をひき、ニンニクを炒めます。
- ③香りが立ったら牛肉を加えて炒め、続いてなすを入れてしんなりするまで炒めます。
- ④ピーマンを加えてサッと炒め、★の調味料を入れて水気が飛ぶまで炒めます。
- ⑤皿に盛り付け、白ごまを散らしたら完成です。

ピーマンの苦み対策①
苦み成分「クエルシトリン」は
油に溶けやすいため、炒め物に
するとまろやかに！

