

栄養豊富！

## 赤ピーマンとゴーヤの たまご炒め



### 材 料 (5人分)

ゴーヤ	中1本	酒	大さじ3
玉ねぎ	1個	塩	小さじ1弱
赤ピーマン	大2個	サラダ油	少々
豚バラ肉	5枚	だしの素	
たまご	2個		

### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分になり、種をとり、薄切りにする。
- ②赤ピーマンも種をとり、縦に細く切る。
- ③玉ねぎは半分は切って、薄切りにする。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンに油をひいて熱し、豚肉を炒めて取り出しておく。
- ⑥同じフライパンで野菜を炒めて、酒・塩で調味する。しんなりしたら、だしの素を入れ、炒めた豚肉をもどし、溶きたまごを入れて、ざっと混ぜる。

ピーマンだけで彩りがきれいで見栄えのする

## 赤ピーマンの きんぴら



### 材 料 (5人分)

ピーマン(赤・緑)	各4個
しょう油	小さじ $\frac{3}{8}$
砂糖	小さじ $\frac{1}{8}$
酒	小さじ1 $\frac{1}{8}$
サラダ油	少々
いりごま(白)、ちりめんじゃこ	少々

### 作り方

- ①ピーマンは1.5cm巾の千切りにする。
- ②フライパンに油をひいて熱し、ピーマンを炒める。
- ③分量の調味料を加えて、味をからめるように炒める。
- ④器に盛りつけ、ごまとちりめんじゃこをかける。

ごまと相性バッチリ

## ピーマンの ごま和え



### 材 料 (5人分)

ピーマン(赤・黄・緑好みで)	15個
揚げ油	
白ごま	½カップ
砂糖	大さじ2
酒	25cc

### 作り方

- ①ごまは炒って、すり鉢でする。
- ②酒は鍋で一度沸騰させ砂糖を加えて溶かし、冷ましてから①に混ぜておく。
- ③ピーマンは種をとり、縦に1cm巾に切る。
- ④ピーマンの水気をよく拭いて(油がはねやすいので注意)、素揚げ後、②で和える。

手軽でおいしい

## レンジで簡単 ピクルス



### 材 料 (5人分)

赤ピーマン	3個
しょうがの薄切り	3枚くらい
調味料	
酢	½カップ
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
水	½カップ

### 作り方

- ①ピーマンは種をとり、縦4等分に切る。
  - ②耐熱容器に分量の水と調味料を合わせ、①のピーマンを加えてラップをする。
  - ③電子レンジで3分加熱して出来上がり。
- \*冷やしてから食べるとおいしい