



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：丸ごとピーマンの
オリーブオイル焼き

野菜の量

105g

(一人当たり)

調理時間

10分

今回の「押し野菜」はコレ！

ピーマン

このレシピの「かんたん」ポイント

ピーマンは手で丸ごとつぶして加熱すると、中の種もとろっとやわらかくなり、おいしく食べられます。包丁で切る手間が省け、簡単に調理できます。こんがり焼き色をつけるために、へらで押し付けながら焼くことがポイントです。



材料（2人分）	目安量	分量
ピーマン	6個	210g
◆塩	少々	
◆こしょう	少々	
◆オリーブ油	大さじ1	12g
しょうゆ	大さじ1/2	9g
かつお節	少々	

作り方

- ①よく洗い水気を拭いたピーマンを手でぎゅっと潰す。◆で食べる。
- ②①をフライパンに並べ、蓋をして中火で3分焼く。色が変わってきたら裏返し、へらで押し付けながら3分焼く。
- ③両面に焼き色がついたら火を止め、しょうゆを加える。
- ④皿に盛り、かつお節をちらす。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 団体名：美里町食生活改善推進委員会