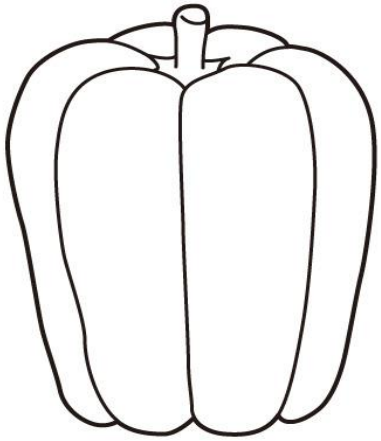
令和元年版

ピーマンを使った簡単レシピ



大仙市食生活改善推進協議会

ピーマンと揚げのポン酢和え（南外支部）

材　料（2人分）
ピーマン・・・1袋（4～5個）
パプリカ（赤・黄色）・・・各35g
油揚げ・・・1枚
ごま油・・・大さじ1/2
白炒りゴマ・・・小さじ1/2
ポン酢・・小さじ2

作り方
①ピーマンは縦半分に切って種を除き、横に8ミリ程度の千切りにする。
②パプリカも同じ大きさに切る。
③油揚げは、フライパンでこんがり焼き目がつくまで焼き、縦半分に切ってから、8ミリ程度の千切りにする。
④フライパンにごま油を熱し、弱火でピーマンとパプリカを炒める。
⑤火を止めてから、ポン酢で和える。油揚げを加えて軽く混ぜ合わせる。
⑥器に盛ってごまをふる。

エネルギー・・・・・・・104キロカロリー
塩分・・・・・・・・・・・・0.6グラム

ピーマンのライスお好み焼き（中仙支部）

材　料（2人分）
ごはん・・・・75g
（A）
- ピーマン・・30g
- キャベツ・・・30g
- 長ねぎ・・・15g
- プロセスチーズ・・・10g

豚バラ肉・・・25g
卵・・・1個
トマトケチャップ・・・小さじ1
サラダ油・・・・・小さじ1/2
（B）
- お好み焼きソース・・・大さじ1/2
- マヨネーズ・・小さじ1

（C）
- 削り節・・・・10g
- 青のり・・・適量
- 紅せん切りしょうが・・・10g

作り方
①（A）をみじん切り、豚バラ肉は3mmの細切りにする。
②弱火で豚バラ肉を炒め、脂が出てきたら（A）を加えて炒め、ご飯とケチャップも加え炒め合わせる。
③②をボウルに移し粗熱がとれたら溶いた卵を混ぜ合わせる。
④フライパンに油を弱火で熱し（3）を流し入れ、フタをして蒸し焼きにし、好みの焼き色になったらひっくり返し、トッピングのピーマンを乗せてフタをして両面を焼く。
⑤焼きあがったら（B）を塗り（C）をふる。
（ケチャップを焼肉のたれや麺つゆに変えたり，生地にひじきを入れると味や歯ごたえが変わり楽しめます。）

エネルギー・・・・・・・213キロカロリー
塩分・・・・・・・・・・・・・1.1グラム

ピーマン

“炒めものに少量加えれば
美肌づくりに役立つ”

＊栄養価の高い野菜で、特に豊富なのはビタミン類です。免疫力を高めるカロテンも豊富で、油で調理すると吸収されやすくなります。
＊独特のにおいのもとピラジンには血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果があるといわれています。

<選び方>
☆肉厚で弾力のあるものがよい。

<保存方法>
☆水けを徹底的に取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で1週間。

<調理方法>
☆　焼き物、炒め物、

<栄養成分>
食品成分表（100gあたり）
エネルギー・・・・・・・・・22キロカロリー
水分・・・・・・・・・・・・・・・93．47グラム
たんぱく質・・・・・・・・・・なし
脂質・・・・・・・・・・・・・・・なし
炭水化物・・・・・・・・・・・なし

きつねみそっピー（協和支部）

材　料
油揚げ・・・・・・・・・・・・・1　枚（30g）
ピーマンみそ・・・・・・・大さじ1（20g）
みじん切りねぎ・・・・・・・・・10g
モッツァレラチーズ・・・・・・・25g
子どもピーマン・・・・・・・・・適宜

＊ピーマンみそ
ピーマン・・・500g　・ピーマン以外の
米こうじ・・・・・50g　　材料を混ぜ1晩置く。
しょうゆ・・・・・70cc　・ピーマンはみじん切り。
みりん・・・・・50cc　・ピーマンを入れ20分位
砂糖・・・・・・・60g　煮詰める。
お好みで　唐辛子

作り方
①油揚げを上から押しぺったんこにし、6等分に切る。
②ピーマンみそと、みじん切りねぎを混ぜ、
その上にモッツァレラチーズをの①に塗る。
6分焼く。
③子どもピーマンの輪切りをのせ、盛り付ける。

1枚分
エネルギー・・・・・・・・・206キロカロリー
塩分・・・・・・・・・・・・・・・0.2グラム

3色ピーマンのドライカレー（仙北支部）

材　料（2人分）
ピーマン・・・・・・・2個
赤パプリカ・・・・・1／4個
黄パプリカ・・・・・1／4個
豚ひき肉・・・・・50g
玉ねぎ・・・・・・・20g
大豆水煮・・・・・40g
にんにく、生姜みじん切り・・・少々
カレールー・・・・・16g
カレー粉・・・・・・・大さじ1
ケチャップ・・・・・・大さじ1
赤ワイン・・・・・・40cc
サラダ油・・・・・・小さじ1
ごはん・・・・・・・茶碗2杯

作り方
①ピーマンと玉ねぎは荒みじん切りにする。
鍋に油を熱し、にんにく、生姜、玉ねぎ、豚ひき肉の順に炒める。
②更に赤ワインを入れて煮込む。
煮込んでいて、水分が足りない時は、
赤ワイン又は水少量を足す。
③大豆水煮と、カレールー、カレー粉、ケチャップを加えてカレールーが溶けるまで煮る。
④次にピーマン、パプリカの順に加えて煮る。
皿にごはんと④を盛る。
※赤ワインの代わりに水、りんごジュースも可。
※ピーマンの苦手な方は、みじん切りにして先に鍋に入れてクタクタに煮込みましょう。

エネルギー・・・・・・・・・353キロカロリー
塩分・・・・・・・・・・・・・・・1．3グラム