

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 かおる

ピーマン

ピーマンの田楽風



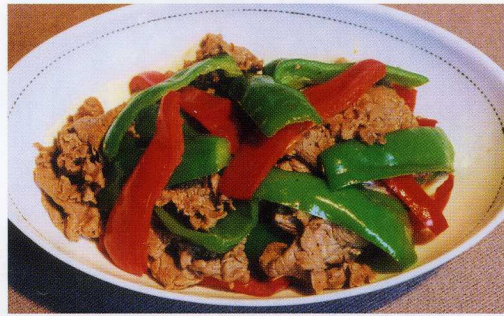
● 材料 (4人分)

ピーマン……………小6個 酒……………大さじ1
 はんぺん……………大1枚 (約100g) みりん……………大さじ1
 タレ 炒りごま……………少々
 西京みそ……………大さじ3
 赤みそ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1

● 作り方 (1人分約110kcal)

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を除いて熱湯でさっとゆでて、切り口を下にして水気を切る。
- ② はんぺんは、ピーマンの中に入る長さの細切りにする。
- ③ 鍋にタレの材料を混ぜ、弱火で練る。
- ④ ①に②を平らに詰めて③をかけ、炒りごまを散らす。オーブントースターが高温のオーブンで表面に焼き色をつける。

ピーマンのオイスターソースあえ



● 材料 (4人分)

ピーマン……………中8個 合わせ調味液
 赤ピーマン……………2個 オイスターソース……………大さじ3
 牛もも肉薄切り……………200g 醤油……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 コショウ……………少々

● 作り方 (1人分約120kcal)

- ① ピーマンと赤ピーマンは縦6つ割りにして種を取る。牛もも肉薄切りは4~5cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のピーマンをさっとゆでる。同じ湯に①の肉を入れてさっとゆで、ざるに取る。
- ③ ボウルに合わせ調味液を合わせる。②の水気をよく切って全部をあえる。