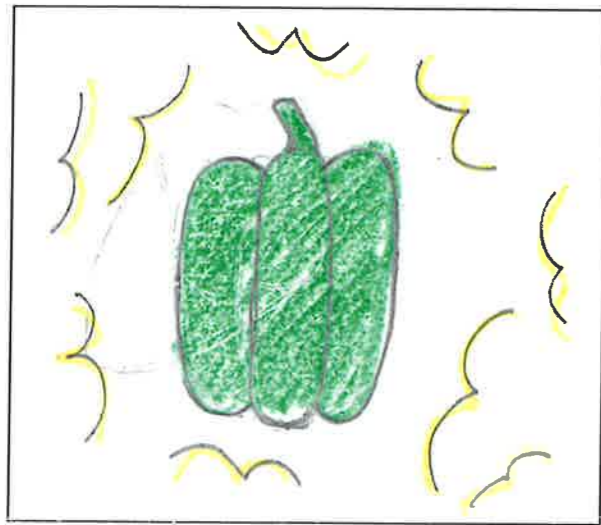


わたしたちが選んだ食材は、ピーマン です。



ピーマンについて

旬 7~8月

選び方 全体的に緑色がよく、こぶたぐがあり肉厚なものが良い。形は均等にふくらと丸みがあり、かたがもり上がっているものを選ぶと良い。

保存方法 水気をとリ、ホリぶくろに入れて、氷いぞう庫へ。使いかけの物は、たねをとってラップでつつみ氷いぞう。

食べ方 油との相性がよいので、油炊め、肉づめなどが一般的。

☆ ピーマン を使ったレシピ ☆

ミシュ風ピーマン

材料 (2人前)

- たまご 3個
- 生クリーム 30ml
- チーズ 30g
- ピーマン 適量
- ベーコンスライス お好みで
- 土豆 コショウ 適量



作り方

- ① たまごと生クリームとチーズをまぜ合わせます。塩コショウもパラパラと入れます。
- ② ピーマンを1.5cmくらいの厚さのゆ切りをします。中のタネとかもとりのぞく。
- ③ ベーコンをまかくきります。
- ④ 最初は中火少しバターを引いたフライパンにピーマンのゆ切りをのせます。
- ⑤ ①で作ったたまごクリームをピーマンのゆ切りの中に流しこんだら上にベーコンをのせます。
- ⑥ ふたをしておしやきにします。ここから弱火でゆくりとむす。
- ⑦ ちゃんとやけていたらもうつけてかんせい。

ピーマンのめんつゆバター炒め

材料 (1人前)

- ピーマン 3個
- めんつゆ 小さじ7 (のうしくたい)
- バター 1/2
- かつおぶし 少し

作り方

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② 少量の油でピーマンを炒める。
- ③ めんつゆを入れ炒め、次にバターを入れて絡める。
- ④ 最後にかつおぶしを入れまぜれば出来上がり! 🍴