

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

2-3 有留さん
考案レシピ!

ピーマンの野菜詰め

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

ピーマン



・目や皮膚の健康を守る！

β-カロテン（ビタミンA）が豊富です。
油と一緒に調理すると、体内への吸収率が高まります。

材料（1人分）

- | | |
|-----------|--------|
| ・ピーマン | 2個 |
| ・じゃがいも | 小1個 |
| ・たまねぎ | 30g |
| ・にんじん | 30g |
| ・チーズ | 10g |
| ・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |

作り方

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りし、レンジで600W・1分加熱する。
- ② じゃがいもは千切りし、油（小さじ1/2）で炒める。
- ③ ピーマンは縦半分に切り、種を取る。
- ④ じゃがいも、たまねぎ、にんじんと鶏ガラスープの素を混ぜ合わせる。
- ⑤ ピーマンの内側に片栗粉を振り、④を詰めてチーズをのせ、塩・こしょうを振る。
- ⑥ フライパンに油（小さじ1/2）をひき、5分程蓋をして焼き完成。