



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 38

とよあけ健康21計画

さっぱり煮びたし



野菜1人
110g

★材料(2人分)★

- ・鶏ささみ 3～4本
- ・ピーマン 4個
- ・エリンギ 1パック
- ・長ねぎ 2本
- ◎だし 1.5パック
- ◎酒 大さじ1.5
- ◎醤油 大さじ1.5
- ◎みりん 小さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・ポン酢 大さじ2

★切り方★

ピーマン:縦1cm幅、
エリンギ:縦4等分に割り横半分

長ねぎ:5cm長さ縦十字、

★作り方★

- ① ささみに塩(分量外)をふり、10分ほどおく(臭みを取りうま味UP)
- ② ペーパーでささみの水分を取って、ごま油(分量外)をぬり、直火で焦げがつくまであぶり、適当に割く。(香ばしさを出す目的なので、中まで火が入らなくてもOK!)
- ③ フライパンにごま油(分量外)を熱し、エリンギ・ピーマンに油をなじませ、酒大さじ2を振り入れてふたをしてしんなりするまで蒸し焼きにする。
- ④ ◎の調味料を入れ、ささみ・長ねぎを入れ一煮立ちさせる。最後に火を止めて、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。

【(1)個人部門 考案:名の程ではありません】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 48

第2期 とよあけ健康21計画

ピーマンとじゃこのきんぴら



野菜1人
100g

★材料(2人分)★

- ・ピーマン 200g
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1

★作り方★

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、ピーマンを炒め、じゃこを加えて炒める。
- ③みりん、しょうゆを回しいれ、手早く炒める。

【(1)個人部門 考案:Jちゃんさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 52

とよあけ健康21計画

ピーマンの真っ黒焼き



野菜1人
70g

★材料(2人分)★

- | | |
|-------|----|
| ・ピーマン | 4個 |
| ・黒酢 | 適量 |
| ・しょうゆ | 適量 |
| ・ごま | 適量 |
| ・かつお節 | 適量 |

◆ポイント

種ごと丸焼きにすることで、ピーマンがすごく甘くなります。
どんなピーマン・パプリカでもできます。

★作り方★

- ①ピーマンをフライパンで空焼きにする。
- ②黒くなるまで焼いて、ボールに取り出す。
- ③黒酢を回しかけ、しょうゆをかける。
- ④ラップをしてしばらく味をなじませる。
- ⑤ごま・かつお節をトッピングして盛り付ける。

【①個人部門 考案:外山農詩さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 64

とよあけ健康21計画

ピーマンの豆腐肉詰め



野菜1人
150g

★材料(2人分)★

- ・ピーマン 3個
- ・玉ねぎ 1/2個(150g)
- ・にんじん 小1/2本(45g)
- ・鶏むね肉 150g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・おろし生姜(チューブ) 大さじ1/2
- ・みそ 大さじ2 1/2
- ・塩、こしょう 適量
- ・一味唐辛子 適量

★作り方★

- ①豆腐の水気を切る。
- ②ピーマンを半分に切り、種を取って洗う。
- ③玉ねぎ・にんじん・鶏むね肉をフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ④③に生姜チューブ、みそ、塩こしょう、水気を切った豆腐を入れてよくこねる。
- ⑤ピーマンによくこねたタネを入れ、熱したフライパンに油を入れて焼く。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 阿部静華さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 121

とよあけ健康21計画

ピザ風ピーマンのポテト詰め



野菜1人
70g

★材料(2人分)★

- ・ピーマン 2個 (80g)
- ・じゃがいも 小2個 (240g)
- ・ミニトマト 4個 (60g)
- ・ハーフベーコン 2枚
- ・とろけるチーズ 適量

★作り方★

- ①ピーマンは縦半分に切り、種とヘタをとる。
じゃがいもは皮をむいて角切りにし、水にさらす。
ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
ベーコンは細切りにする。
- ②じゃがいもの水を切り、耐熱容器に入れ、レンジ600Wで2～3分加熱する。
- ③ピーマンを器にし、中にじゃがいも・トマト・ベーコン・チーズを順にのせる。
- ④トースター1200Wで10分程焼き、出来上がり。

たけいち しょうりゅう

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 武市 昇竜 さん】