



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
- ・黒酢
- ・しょうゆ
- ・ごま
- ・かつお節

4個
適量
適量
適量
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(阿野町)】