

カラーピーマンアラカルト ～彩り添えておいしく～



きのこサバ缶の炒め物

材 料

- カラーピーマン・・・1/2個
- きのこ・・・50g
- サバ缶・・・1缶
- いんげん・・・10g
- 炒め用油・・・小さじ1

作り方

1. カラーピーマンは細切りにしておく。
2. きのは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
3. いんげんは湯がいて、2cm 位に切る。
4. フライパンに油をひき、きのこ、いんげん、カラーピーマン、サバ缶を入れ炒める。



カリフラワーとカラーピーマンのカレー酢あえ

材 料

- カラーピーマン・・・1/4個
- カリフラワー・・・50g
- カレー粉・・・小さじ1/2
- 甘酢・・・大さじ1

作り方

1. カラーピーマンは細切りにしておく。
2. カリフラワーは小房に分けて湯がいておく。
3. ●と1、2をあわせる。



ほうれん草とカラーピーマンのバルメザンチースあえ

材 料

- カラーピーマン・・・1/2個
- ほうれん草・・・30g
- バルメザンチース・・・小さじ1
- ピーナッツ粉・・・小さじ1
- 甘酢・・・大さじ1

作り方

1. カラーピーマンは細切りにしておく。
2. ほうれん草は湯がいて2cm 位に切り、水気を切っておく。
3. ●と1、2をあわせる。



カラーピーマンのマヨネーズポテト焼き

材 料

- カラーピーマン・・・1・1/2個
- ツナ缶・・・50g
- ケチャップ・・・大さじ1
- パジル、パセリ・・・お好みで
- じゃがいも・・・100g
- マヨネーズ・・・大さじ1
- ピザ用チーズ・・・20g

作り方

1. カラーピーマンは2つ割りにして種子を取り除く。
2. じゃがいもは湯がいてつぶし、ツナ缶を入れ混ぜておく。
3. 2を1につめてケチャップ、マヨネーズ、ピザ用チーズを乗せる。(お好みでパジルやパセリを乗せても Good)
4. 180℃のオーブンで20分くらい焼く。(フライパンでも可)

