

夏が旬のピーマンは免疫力アップのビタミン C、カロテンの宝庫です。

ビタミン C、カロテンは緑色のピーマンも沢山含んでいますが、パプリカのほうがさらに倍以上たくさん含んでいます。

これから来る暑い夏に打ち勝つにはピーマンは最強の野菜といえます。

#### \*ピーマンとひき肉のレンジ炒め

材料	1人分
ピーマン	2個
ひき肉	50g
醤油	小1 1/2
味醂	小1 1/2
七味唐辛子	少々

1. ピーマンはヘタを取り縦に千切りにする。(中の種のついている部分も千切り。)
2. 醤油と味醂を混ぜてひき肉にまんべんなく混ぜる。
3. 耐熱皿に1. のピーマンを広げて盛り、その上に2. のひき肉を広げてのせる。
4. ラップをかけずに 600W の電子レンジで3分間加熱したら、ピーマンとひき肉をざっくり混ぜて、好みに七味唐辛子をかける。



#### \*レンジで作るピーマン肉詰め

材料	2人分
ピーマン	2個
豚ひき肉	100g
塩・コショウ	少々
酒	小1
片栗粉	大 1/2
ケチャップ	適宜

1. ピーマンはヘタと先を切り落とし3等分の輪切りにする。  
(ピーマンの切り落とした部分はみじん切りにする)
2. ボールに豚ひき肉と塩・コショウ、酒、片栗粉と1. のピーマンみじん切りをいれて、手でよくこねる。
3. 耐熱皿にピーマンの輪切りを並べスプーンで2. のひき肉を詰める。
4. 3. にラップをかけずに電子レンジ 600W で3分間加熱する。(ひき肉に火が通っていることを確認する。)

\*醤油あんの作り方・耐熱容器に、酒・醤油・砂糖・水を小さじ2杯ずつと片栗粉小さじ1を入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ 600W で1分間加熱しよく混ぜる。

好みにケチャップをのせたり

醤油あんのをせる。



#### \*パプリカ・チーズライス

材料	2人分
パプリカ赤	1個
パプリカ黄	1個
ご飯	150g
卵	1個
塩・胡椒	1g・少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ	少々

1. パプリカはヘタを取り、中の種を取り除き3等分の輪切りにして耐熱の皿にのせる。
2. 卵を溶きほぐし、ご飯・塩・胡椒・ピザ用チーズ 10gとよく混ぜる。
3. 1. のピーマンに2. のご飯を詰める。ラップをせずに 600W の電子レンジで3分間加熱する。  
電子レンジから取り出し、ピザ用チーズをご飯の上のせ、更に 600W の電子レンジで2分間加熱する。パセリのみじん切りをのせる。

