

ピーマンレシピ集

主菜 丸ごとピーマンの肉巻き

エネルギー 160kcal たんぱく質 12.2g 脂質 8.8g 糖質 6.5g 食物繊維 2.1g 塩分 1.0g

◆ 材料(2人分)

ピーマン…6個 サラダ油…小さじ1
豚ロース薄切り肉(脂身を除く) …20g×6枚

A { オイスターソース…小さじ2
酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
にんにく(チューブ)…1cm

◆ 作り方

- ① ピーマンは丸ごと手で押しつぶし、豚肉を巻く。6個作る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にして入れ、蓋をする。転がしながら、程良い焼き色がつくまで焼く。
- ③ Aを加え、全体に絡める。



味付け
アレンジ

◇ケチャップ味 作り方①②で肉巻きを焼き、ケチャップ・中濃ソース 各大さじ1 を絡める

◇ポン酢かけ 作り方①②で肉巻きを焼き、器に盛って ポン酢 大さじ1 をかける

主菜 丸ごとピーマンの肉詰め トマト煮

エネルギー 190kcal たんぱく質 15.9g 脂質 4.2g 糖質 19.4g 食物繊維 4.3g 塩分 1.3g

◆ 材料(2人分)

ピーマン…6個 A { かたくり粉…小さじ1
塩…1mLスプーン1/2(0.6g) B { ケチャップ…大さじ1
砂糖…小さじ1
顆粒コンソメ…小さじ1/2
塩…1mLスプーン1/2
(0.6g)

豚赤身ひき肉…150g カットトマト缶…1/2缶(200g)
玉ねぎ(みじん切り)…100g 水…50mL

◆ 作り方

- ① ピーマンは上5mmを切り落とし、種を除く。
- ② 切り落とした部分(へたは除く)はみじん切りにする。
- ③ ポウルにひき肉、玉ねぎ、②、Aを入れ、よく練り混ぜる。6等分に分ける。
- ④ ①に③を詰める。
- ⑤ 鍋に④を入れ、トマト缶、水、Bを加えて火をつける。煮立ったら弱火にして蓋をし、途中で上下を返し、約15分煮る。



主菜 ピーマンとえびの炒め物

エネルギー 126kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.5g 糖質 4.7g 食物繊維 2.9g 塩分 1.2g

◆ 材料(2人分)

ピーマン…4個 むきえび(生)…80g
生しいたけ…4枚 溶き卵…M玉1個分
ごま油…小さじ2 A { 鶏がらスープの素…小さじ1
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
こしょう…少々

◆ 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、乱切りにする。しいたけは石づきを除き、1/4に切る。
- ② えびは水気をふく。
- ③ フライパンにごま油を熱してえびを炒める。色が変わったら①を加えて炒め、しんなりしたらAで調味する。材料を端に寄せ、空いたところに溶き卵を流し入れて炒り卵にし、全体を炒め合わせる。



主菜 青椒肉絲風炒め物

エネルギー 183kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.7g 糖質 9.8g 食物繊維 3.1g 塩分 1.4g

◆ 材料(2人分)

ピーマン…4個 A { 酒…小さじ2 サラダ油…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
かたくり粉…小さじ2 B { オイスターソース…小さじ2
しょうゆ…小さじ1/2
こしょう…少々

豚ロース肉生姜焼用…100g エリンギ…100g

◆ 作り方

- ① 豚肉は5mm幅の細切りにし、Aで下味をつけておく。
- ② ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、細切りにする。エリンギは石づきを除き、半分の長さに切り細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて色が変わるまで炒め、皿に取り出す。
- ④ ②をフライパンに入れ、炒める。火が通ったら③を戻し、Bで調味する。



副菜 ピーマンとひき肉のカレーみそ炒め

エネルギー 59kcal たんぱく質 3.5g 脂質 2.1g 糖質 4.6g 食物繊維 1.7g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

ピーマン…4個
豚赤身ひき肉…30g
サラダ油…小さじ1/2

A { 水…大さじ1
みそ…小さじ1
みりん…小さじ1
酒…小さじ1
カレー粉…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、横5mm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。ピーマンを加えて炒め、少ししんなりしたらAを加え、水気が無くなるまで炒める。

副菜 ピーマンの炒め煮

エネルギー 43kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.0g 糖質 4.1g 食物繊維 1.4g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

ピーマン…4個
サラダ油…小さじ1

A { 水…大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ1/2
みりん…小さじ1
かつお節…1g

◆ 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、さらに縦4等分に切る
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。Aを加えて弱火にし、蓋をしてピーマンが軟らかくなるまで煮る。蓋を開け、水分を飛ばす。
- ③ 火を止め、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

副菜 ピーマンの中華和え

エネルギー 28kcal たんぱく質 0.7g 脂質 1.8g 糖質 1.7g 食物繊維 1.2g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

ピーマン…3個
A { 鶏ガラスープの素
…小さじ1/2
白すりごま…小さじ1
ごま油…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、縦5mm幅に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。ラップを空け、水気を切る。
- ② 熱いうちにAを加えて混ぜる。

副菜 ピーマンの塩昆布和え

エネルギー 20kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.5g 糖質 2.1g 食物繊維 1.2g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

ピーマン…3個
A { 減塩塩昆布…5g
ごま油…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、縦5mm幅に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。ラップを空け、水気を切る。
- ② 熱いうちにAを加えて混ぜる。

副菜 丸ごとピーマンのお浸し

エネルギー 13kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g 糖質 2.1g 食物繊維 1.4g 塩分 0.2g



◆ 材料(2人分)

ピーマン…4個
A { ゆずポン酢…小さじ1
ごま油…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① 耐熱容器にピーマンを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② 熱いうちにAを加えて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

副菜 丸ごと焼きピーマン

エネルギー 13kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g 糖質 1.9g 食物繊維 1.4g 塩分 0.2g



◆ 材料(2人分)

ピーマン…4個
しょうゆ…小さじ1/2
かつお節…少々

◆ 作り方

- ① ピーマンはグリル(弱火)で、火が通るまで焼く。(約10分)
- ② ①を器に盛り、しょうゆ、かつお節をかける。