

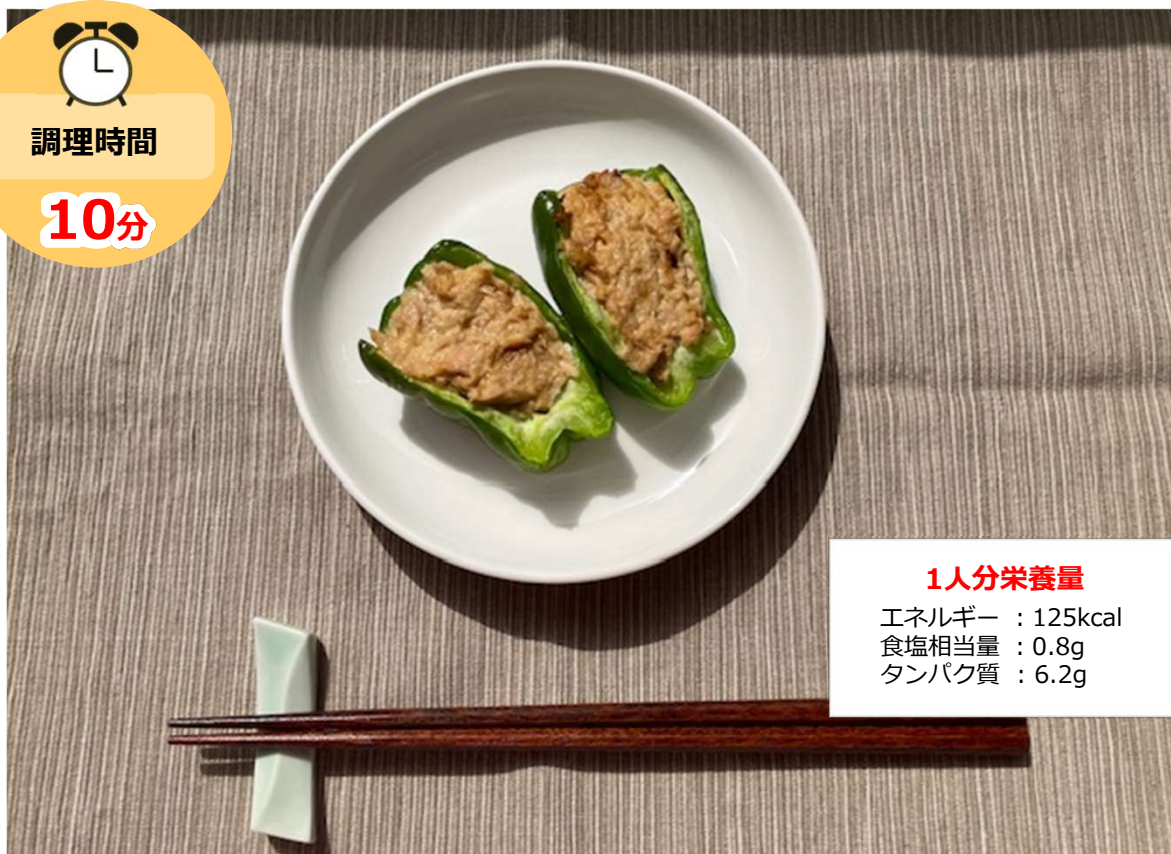
ピーマンカップ焼き

ピーマンをペロッとまるごと！
トースターを使った時短レシピ



調理時間

10分



1人分栄養量

エネルギー : 125kcal
食塩相当量 : 0.8g
タンパク質 : 6.2g



ピーマンを器にした、2つの食材で作れちゃう簡単レシピをご紹介します！
ツナマヨとピーマンが止まらない美味しさの一品です。
副菜にはもちろん、おつまみにもピッタリ！ぜひ、お試しあれ♪



材料〈1人分〉

- ・ピーマン 中1個(30g)
- ・ツナ缶 30g
- ・マヨネーズ 4g(小さじ1)
- ・しょうゆ 3g(小さじ1/2)
- ・あらびきこしょう 少々



作り方

- ①ピーマンを縦に半分に切り、種とワタを取る。
- ②ツナの油を軽くきって、マヨネーズ、しょうゆと和える。
- ③①のピーマンに②を2等分して詰める。
- ④オーブントースターで5分焼く。(オーブン230℃)
- ⑤ピーマンに火が通ればできあがり。こしょうを振って皿に盛る。



ピーマンを器代わりに使うので、なるべく大きめ(中サイズ)がおすすめです！



夏が旬のピーマンでビタミン補給！



今では1年中購入できるようになったピーマンですが、6～9月が旬のお野菜です。

ピーマンには美肌効果が期待できるビタミンCが豊富です。紫外線が強い夏にぴったりの食材です。また、β-カロテンも多く含んでおり、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、免疫力もアップ！ぜひ、今が旬のピーマンを丸ごとお召し上がりください。

