

野菜不足を

パッと解消!

かんたんレシピ帖

ピーマンが大好きになるワンパンレシピです。
オイスターソースベースのごはんが進む味付けが
とろ〜り卵と相まって食べる手が止まりません。
サッと炒めてごはんに盛り付ければ完成だから作るのも簡単!
1食で野菜もたっぷりとれる栄養満点レシピです。



調理時間
約 10 min

1人分約
625 kcal

材料費1人分約
¥280

記載内容は目安です。



ワンパン
調理



電子レンジ/
トースター調理



作り置き
OK

ひき肉でコク旨!ワンパン絶品 ピーマンそぼろごはん

材料 ・ 2 人 分	豚ひき肉	120g
	ピーマン	5個
	卵	2個
	玉ねぎ	1/4個
	ごはん	2人分

ごま油	小さじ2
みりん	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
醤油	小さじ2

① A

作り方



ピーマンはヘタと種を取り、
玉ねぎとともに1cm角に切る。
①Aを混ぜ合わせておく。

Point パプリカを入れると彩り鮮やかに。
栄養価もさらにアップします!



フライパンにごま油を入れて中火で熱し、
目玉焼きを作る。一度取り出す。



同じフライパンに豚ひき肉と玉ねぎを入れて
中火で炒める。
肉に火が通ったらピーマンを加え、
1〜2分炒める。
①Aを加えてさらに炒める。



皿にごはん、③、②の順で盛ったら完成。

Point お好みで黒胡椒を
かけてもOK!

栄養ポイント

ピーマン・豚肉

豚ひき肉と卵でたんぱく質を補給。
ピーマンに含まれるビタミンCは、
紫外線によるダメージ対策にも
役立つ栄養素で、コラーゲンの
生成をサポートしたり、抗酸化作用
によって体を守る働きがあります。

時短ポイント

具材を細かく切ることで火の通りが
早く、炒める時間が短縮できます。
フライパン1つで手軽に作れます。

レシピ

もあいかすみ



料理研究家、管理栄養士。
自身のSNSで紹介している
“働く女性の為の簡単時短レシピ”
の数々が話題に。
Instagramのフォロワーは
100万人超え!

次回配信号は

旨辛さっぱり!
旬のオクラはこれに限る
オクラの豚しゃぶ
お楽しみに。