

食品ロスを減らすまるごとレシピ

丸ごとピーマンの焼き浸し



ヘタ付きのまま作るのので、ヘタを外すときに余分に切り落とすことがなく、また種を洗い流す作業がなくなり、余分な水も使わずエコに作ることができます。食べる時には実が軟らかくなっているのでヘタだけを残し、種も一緒に食べることができます。

材 料（4人分）

ピーマン 4個
胡麻油 適量
めんつゆ 適量
鰹節 適量
おろし生姜 適量

作 り 方

- ①ピーマンを楊枝や竹串で3か所くらい穴をあけ、胡麻油をしいたフライパンで焼き色がつくまで焼く
- ②市販のめんつゆをお好みの濃さに薄め、焼いたピーマンを漬け込む。少ない量のめんつゆで作る場合は、ビニール袋等に入れ空気を抜いて漬けていてもOK
- ③お皿に盛り付け鰹節、おろし生姜を添える