

# 簡単クッキング

第164回 2016年7月26日(火)

緑黄色野菜の「ピーマン」は、  
ビタミンの宝庫です。



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① オレンジマリネ  
ピーマン、(こんにゃく)を細切りにして  
さっと湯がく。  
オレンジジュース、オリーブオイル、  
ハーブソルト、フレンチドレッシング、  
砂糖、ポッカレモン各40cc  
で煮込んで出来上がり



② ピーマン炒め  
ピーマン、(こんにゃく、玉ねぎ)  
を細切りにして油で炒める。  
本日はハートのドレッシング、  
だし粉、しょうゆ、ごま油  
を加えて炒めると出来上がり



③ オーブン焼き  
トーストスライスパンに敷く。  
玉ねぎスライス、トマトソース、  
次にピーマンを細切りにして  
パン粉、オリーブオイル、  
チーズ、コンソメ、パセリ、  
1等肉 200g 焼く。2枚、  
お好みの焼き具合でどうぞ



④ だし汁マリネ  
ピーマンはレンジでチンしてから  
だし汁、白だし、みりん、  
しょうゆを合わせた煮汁に入れて  
煮ましてどうぞ。  
ピーマンは丸ごとでも、  
カット半切でもお好みの自由



⑤ ケチャマア炒め  
はす、ピーマンを細切りにして、  
ベーコンを細切りにして油で炒め、  
ケチャマア、フレンチドレッシング  
味付けでどうぞ



本日から発売開始の  
江尻様の「ブルーベリー」です。  
売店で販売しています。