

皮や種も  
食べて  
栄養満点!



# 種ごと食べる 肉詰めピーマン

ちっとも種が  
気にならないよ!



種もワタも使うことで  
ピーマンの栄養を  
まるごといただきます!  
種の食感ほ  
気にならない上に、  
ピーマンから肉だねが  
はがれにくくなる効果も!

## 材料(4人分)

- ピーマン ..... 8個
- 豚ひき肉 ..... 200g
- 玉ねぎ ..... 1個
- 卵 ..... 1個
- 塩 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 2~3ふり
- サラダ油 ..... 大さじ2

## 作り方

- 1 ピーマンは洗って、へたの軸の固い部分をとって縦半分切り、水気を切っておく。
- 2 ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- 3 ②の肉だねを16等分し、ピーマンに詰める。フライパンにサラダ油を熱し、肉だねの方を下にして弱火で5分ほど焼く。
- 4 肉に火が通ってきたら、裏返してさらに2~3分焼く。皿に盛り、お好みでケチャップをつける。

## ワンポイントアドバイス

肉だねはピーマンの種の間に入れるようにして詰めてください。内側のスジの部分を折っておくと詰めやすいですよ。焼く時は必ず肉だねの側から焼いてください。へたも食べられますが、気になる人は取り除いて。

*One point!*

皮や種も  
食べて  
栄養満点!



# 皮ごとレンチン! じゃがバター

うわあ〜  
いいにおい!



きれいに洗って  
レンジでチンするだけの  
簡単メニュー。  
ポテトサラダや  
グリーンサラダに  
アレンジすれば、  
立派な一品に。

## ワンポイントアドバイス

皮ごとレンチンしたじゃがいもは、じゃがバター以外にもきゅうり、ハム、マヨネーズと和えてポテトサラダや、水菜やレタス、トマト、ドレッシングと和えてグリーンサラダにできます。グリーンサラダのドレッシングは、サラダ油40cc、酢30cc、塩小さじ1、こしょう3ふりを、泡立て器でよくかき混ぜて作ります。

*One point!*

## 材料(4人分)

- じゃがいも ..... 4個
- 塩 ..... 小さじ1
- バター(有塩) ..... 40g

## 作り方

- 1 じゃがいもをよく洗い、芽が出ていたら包丁でとる。
- 2 皮の上から竹串で全面に穴を明け、1個ずつラップで包む。
- 3 電子レンジに入れ、1個につき、2分ずつ加熱する。(※電子レンジのワット数、大きさによって加減する)
- 4 ラップをはがし、上部にナイフで十文字に切れ込みを入れる。じゃがいも1個につき塩ひとつまみとバター10gをのせる。