

ピーマン

- 宮崎のピーマンは太陽の光をたっぷり浴びて、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。炒めて食べるとビタミンAの吸収率がUPします。
- 穴の開いたポリ袋で包んで冷蔵庫(8℃前後)で保存してください。



ワンポイント

お好みでかつお節をかけるとおいしく召し上がれます♪



麩チャンプルー

材料(2人分).....

くるま麩...50g
卵...2個
塩...小さじ1/2
サラダ油...適宜
ツナ缶...1/2缶
醤油...適宜
ごま油...適宜
ピーマン...3~4個

作り方.....

- ①麩を適当な大きさに包丁で切る。(ここでは幅4cmほどに切りました。)
- ②その麩をひたひたの水に浸し、水分を含ませる。
- ③十分に水分を含んだら、その麩を手でしぼって、水を切る。
- ④その麩に、溶き卵2個分を混ぜ合わせ、麩に卵が充分に絡ませる。
- ⑤フライパンにサラダ油小さじ2を入れ、フライパンを熱し、④の麩ととき卵を全部フライパンに入れて、塩を軽く振り炒める。
- ⑥炒めた麩を、一度お皿に取り出す。
- ⑦サラダ油大さじ2を入れたフライパンを熱し、油をきったツナ缶を入れ、次にピーマンを入れて炒めます。醤油を適量に入れ味を付ける。
- ⑧そこへ、取り出しておいた麩を入れ、混ぜ合わせる。(ここで味を見ましょう。味が薄ければ、塩・醤油で整えます。)
- ⑨仕上げにごま油を適量入れて香りをつける。

約288kcal