



ビタミンA、E、
Cを豊富に含
み、加熱しても
消失しにくい健
康野菜です



ピーマンのみそあえ

<材料>

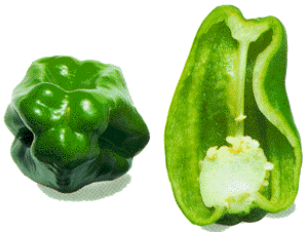
ピーマン5個 ちくわ1本

《調味料C》

上高地みそ30g はちみつ大さじ2 白すりごま大さじ2

【作り方】

- ① ピーマンはへたを切り落として縦半分に切って種を取り除く。2cm幅の半月切りにする。
- ② ちくわは薄い輪切りにする。
- ③ 塩少々加えた熱湯でピーマンを30秒ゆで、ちくわを加えてざるに上げて冷ます。
- ④ ボウルに調味料Cを入れてよく混ぜ合わせ、ピーマンとちくわを加えてあえる。



ピーマンを常食
していれば、夏
バテをふせぎ、
疲労回復に効果
を発揮し、夏か
ぜの予防にも…



ピーマンのみそスープ

<材料>

ピーマン2個 豚薄切り肉80g 上高地みそ20~30g

《調味料D》

水600cc 鶏ガラスープ小さじ2 豆板醤小さじ1/2 (好みの量で)

【作り方】

- ① ピーマンはへたを切り落として縦半分に切ったねを取り除く。細切りにして半分の長さに切る。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ フライパン(24cm深)にサラダ油大さじ1と豚肉を入れて中火で炒める。
- ④ 肉がほぐれて色が変わったらピーマンを加えて炒める。
- ⑤ ピーマンに火が通ったら調味料Dを加え、上高地みそで味を調える。