

苦手な野菜をおいしく食べよう!

-ピーマン編-



ワンポイントアドバイス

ピーマンはビタミンA・C・Eが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCはレモンの約2倍です。油で炒めることで匂いや苦味がやわらぎ、カロテンの吸収率も高まります。



増量でおトク!
+30g



産直

202 毎週企画

宮崎県
サン・グリーン出荷組合

ピーマン(増量)

120g前後+30g

多少のキズ、変形はご了承ください。

4~5月月間特売

本体 98円
(税込 106円)

ピーマンとツナコーンの こがし醤油炒め

こんがり醤油の香りでおいしさアップ!

材料 (2人分)

- 202 ピーマン …………… 150g(約4~5個)
- 1003 美味しいツナ …………… 1缶(70g)
- ガラスープ …………… 小さじ1/2
- 196 十勝産スイートコーン …………… 40g
- 醤油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取って細切りする。
- 2 フライパンを中火にかけ、ツナ缶のオイルとピーマンを入れて炒める。ツナとガラスープを加えてさらに炒め、全体がしんなりしてきたらコーンを加える。
- 3 フライパンの鍋肌に醤油を回しかけてひと混ぜし、火を止める。