



# 苦手な食材をおいしく食べよう! -ピーマン-



エコ掲載品

産直

322 毎週 宮崎県  
企画 サン・グリーン出荷組合

ピーマン(大袋)

200g前後  
キズ・変形あり

本体 **128**円  
(税込 138円)

## ピーマンのきんぴら

ツナのうまみとごま油の香りでおいしさアップ!

### 材料 (3~4人分)

- 322 産直 ピーマン …… 200g
- 51 ライトツナフレーク …… 70g
- ごま油 …… 大さじ1
- いりごま(好みで) …… 少々

- A 薄口醤油・みりん …… 各大さじ1
- 塩 …… 少々

### 作り方

- 1 ピーマンは細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①をサッと炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで炒め、缶汁をきったツナを加えてざっと炒め合わせる。器に盛って好みでごまをふる。



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。