

～ お肉くるくるお野菜仲良し(ピーマンレシピ) ～



①食材(3～4人前)

ピーマン・・・3個、

人参・・・小1個(大きかったら3分の1個)、

米豚のスライス・・・250g、ご飯・・・80g

アスパラガス・・・2本、片栗粉・・・大さじ5、

油・・・大さじ1、お酒・・・大さじ2

☆調味料(混ぜ合わせておく)

お砂糖・・・大さじ2、みりん・・・大さじ2、醤油・・・大さじ3

②作り方

(1)人参、ピーマン(3個)、アスパラガスを熱湯で1分くらい煮て火を通しておく

(2)ピーマン(2個はたて切り1個は輪切り)、アスパラガス(1本を3等分にその後立てに切る)、人参(みじん切り)切った人参とご飯を混ぜ合わせる

(3)お肉を広げてご飯を小さいおにぎりにし、お肉の上に乗せてピーマンとアスパラガスものせて巻く(このときお肉が長ければ半分に切ってもよいですし、大きいものを作りたければお肉を2枚かさねてもいいと思います)

(4)フライパンに油を敷き、巻いたお肉を並べて入れる。焼き色がついたらひっくり返しお酒を入れてふたをして蒸し焼きにします。お肉が両面焼けたら輪切りピーマンと☆調味料の混ぜ合わせたものといれてお肉にしみこませます

(5)お皿に盛り付けして出来上がりです(お皿の下に生で食べれるお野菜を《例えばキャベツの千切りとかレタスなどを》敷き詰めてからお肉を盛り付けしても良とおもいます)

メイン食材(ピーマン)の生い立ちと栄養素

原産地 熱帯アメリカ

分類にはこのようなものがあります

(パプリカ大きくて色が綺麗 ベル型パプリカよりは小さいけど果肉厚い

日本型普通の青ピーマンは果肉が薄い・赤く色づくときんになります トウガラシ型は日本では鷹の爪)

栄養素:ビタミンB1・ビタミンC・β-カロテン・カプサイシン・カプサンチンが含まれています