

8月のレシピ

【副菜】野菜 50g

【1人分栄養価】 エネルギー45kcal
たんぱく質2.5g 食塩相当量0.2g

ピーマンのチーズ焼き



材料【4人分】

ピーマン	4個	スライスチーズ	2枚
ミニトマト	8個	パン粉	少々
黒こしょう	少々		

【作り方】

①ピーマンは縦に半分に切り、種を取り出す。

②耐熱容器に並べ、ラップをして500Wで1分30秒電子レンジにかける。

③ミニトマトは1個を4等分に切る。

④ピーマンの中に③を入れ、黒こしょうをふり、チーズとパン粉をのせる。

⑤オーブントースターでパン粉に焦げ目がつくまで焼く。



旬のピーマン。選び方のコツは、色が濃くてハリがあり、ヘタの切り口がみずみずしいのが新鮮なものです。