



『ピーマンのチーズ焼き』

周南市産“ピーマン”を使用しています。
ピーマンにごはんや野菜が詰めてあり、ボリュームのあるおかずになります。ピーマンのわたや種も使用しています。

【材料】(2人分)

ピーマン	60g	バター	大さじ1
ごはん	90g	チーズ	30g
玉ねぎ	15g	サラダ油	少々
セロリ	20g	塩	少々
トマト	30g	こしょう	少々
コーン(水煮)	17g	パセリ	2g
		ミニトマト(飾り用)	2個

【1人分の栄養価】

エネルギー:191kcal たんぱく質:5.1g 脂質:10.2g 炭水化物:33.5g カルシウム:117mg 食塩相当量:0.8g

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を取り、外側にサラダ油を塗る。
- ②セロリは筋をとる。玉ねぎ、トマト、セロリ、ピーマンの種とわたもみじん切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、トマト、セロリ、わたと種、コーンを炒める。ごはんを入れて混ぜ合わせて、塩、こしょうで調味する。
- ④ピーマンに③を詰め、チーズを乗せる。180℃に温めたオーブンで16分焼く。チーズが溶け、ピーマンに火が通ったら器に盛りつける。みじん切りにしたパセリをちらす。

