

仕事に

育児に！ 多忙なあなたをサポートします

手軽に簡単
見ばえよく

野菜ソムリエ プロ
おの 美香
大野 美香

野菜ソムリエとして約10年間、青果店でデモ付販売促進を行い、2児の母としても奮闘中。野菜果物を通してお客様に寄り添って支えとなる様に日々工夫を重ねる。生産者、生活者、小売業をつなぐ販売コーディネーターを目指す。



美香式 ちょい 足しレシピ

④ トマトとピーマンの巻

今回の材料は、夏野菜の定番トマトとピーマン。トマトはタキイさんの「ファイトリッチ」シリーズでおなじみ、リコピンが豊富な中玉トマトの「フルティカ」を使ったおすすめレシピです。

時短にとっても有効なホットケーキミックスで、インパクトのある1品とお子様のおやつにぴったりの幼児食1品、そして野菜販売の試食にもおすすめのピーマンレシピをご紹介します。もちろん、ご飯のおかずにもってこいです。簡単なので、ぜひ試してみてください。

びっくり！ 油断大敵★ミニトマトの ばくだん揚げ

調理時間の目安

10分

材料(2人分)

- 「フルティカ」ミニトマト…5～6個
- A ホットケーキミックス…300g
- 卵(Mサイズ)…2個
- オレンジ牛乳…200cc

※Aの残りは幼児食のレシピに使用します。

作り方

- ①まず、Aの材料を混ぜ合わせます。
- ②トマトのヘタの部分を持って①にトマトをくぐらす様に軽くつけます。
- ③180度に熱した油に②を入れ、きつね色に揚げたらできあがりです。



ワンポイント

トマトはヘタのグリーンが濃く、ピンとしているものを選びましょう。トマトの表面をキッチンペーパーなどで拭いておくとホットケーキミックスが付きやすく調理しやすいです。

超手軽！くせになる おいしさで売り上げUP！ ピーマンの白だし炒め

調理時間の目安

5分

材料(2人分)

- ピーマン…4個
- ゴマ油…大さじ1
- 白ゴマ…大さじ1
- 白だし…大さじ2

作り方

- ①ピーマンは洗って縦半分に切り、わた、タネ、ヘタを取ります。
- ②半分にしたピーマンを縦4等分に切ります。
- ③熱したフライパンにゴマ油を入れ、切ったピーマンを炒めます。ピーマンの色が明るくなったら白だしを入れ、さらに炒めます。
- ④フライパンの白だしが、ある程度蒸発したら白ゴマを加えて完成です。



ワンポイント

超時短で簡単にできます。試食販売では、
①3～4種類の材料
②インパクトのある味
③簡単な調理
がおすすめです。

実践！簡単幼児食

幼児食に！好き嫌いをなくす第一歩！ ピーマンのココアパンケーキと「フルティカ」トマトと オレンジトマトのパンケーキ

材料(各2枚分)

- ピーマンのココアパンケーキ
●A…70g
●ココア…大さじ1
●ピーマン…1個
- 「フルティカ」トマトと
オレンジトマトのパンケーキ
●A…70g
●「フルティカ」トマト…5個
●オレンジミニトマト…小さいものなら6～7個

調理時間の目安

15分

作り方

- ①各トマトは横半分に切り、ヘタとタネを取ります。
- ②ピーマンは洗ってヘタとタネを取ります。
- ③①と②をそれぞれ細かく刻みます。
- ④ピーマンはAとココアを混ぜ合わせ両面を焼きます。
- ⑤トマトもそれぞれをAと混ぜあわせて、フライパンで食べやすい大きさに両面焼いてできあがりです。



ワンポイント (1歳ごろから)

それぞれの野菜をよく刻んでから混ぜ合わせると食べやすくなります。お子様が慣れてきたら野菜を大き目に切り、存在感を出しても野菜の好き嫌いをなくす練習につながります。