現に 多忙なあなたをサポートします

見ばえよく



野菜ソムリエ プロ

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、3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れる よう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。

じょい足しレシピ ⑨苦くない!! こどもピーマン「ピー太郎」で元気もりもりレシピ!! の巻

今回は、苦手な子どもが多いピーマン!! なのに、苦くない、甘いこどもピーマン「ピー太郎」です。果肉が 肉厚で、フレッシュ、ジューシー。カロテンも豊富な「ピー太郎」ならではのおいしい食べ方をぜひご家庭でも 試してみてください!!

★簡単★「ピー太郎」の メンマ和え★

調理時間の目安

材料(1人分)

「ピー太郎」…………

メンマ(市販のもの)………… わかめスープの素(市販のもの)………

作り方

- ●「ピー太郎」を洗い、ヘタ を切り落とし縦半分にし て、タネとわたを手で取 り除きます。これを薄い 半月切りにしていきます。
- ②ボウルに半月切りにした 「ピー太郎」、メンマ、わ かめスープの素を入れ混 ぜ合わせて完成です。



生で食べても苦くない! とてもみずみずしい「ピ

一太郎」ならではの食べ方です。お酒のおつまみに

も最適!!

★手軽に☆ ふわたらこピーマン



材料(1人分)

「ピー太郎」……2個 卵……1個

たらこ………1腹

作り方

- ●「ピー太郎」を洗い、ヘタを切 り落として縦半分にし、タネ とわたを手で取り除きます。
- ②横に1cmくらいの厚さで半月 切りにします。
- ❸たらこは包丁の背の部分を使 い、身の部分だけを取り出し ておきます。
- ④器に卵を割り、溶いておきま
- ⑤フライパンに油を引き、半月 切りにした「ピー太郎」を中火 で軽く炒め、卵を入れて火が 通ったら火を止めます。
- ⑥最後にたらこを入れて、軽く 混ぜ合わせて完成です。



軽く炒めるので、 このレシピでは 「ピー太郎」を少

し厚めにカットすると食感が

楽しめます!!

沙 実践! 簡単幼児食

「ピー太郎」ボート★ふわふわ豆腐焼き







「ピー太郎」……2個 パプリカ(赤、黄)………1 / 2個ずつ

幼児用せんべい(ハイハイン)……2枚

豆腐(絹)………80g ●粉チーズ·······大さじ1

- ●顆粒コンソメ……………小さじ1/2 ●とろけるチーズ(お好みで)………適量
- ※ここでは「ハイハイン」を使いましたが、口どけのよい 赤ちゃん用のせんべいであればどれでも大丈夫です。

作り方

- ●幼児用せんべい(ハイハイン)を、袋の中で軽くつぶし、皿に開けます。
- ②豆腐をつぶしながらせんべいと混ぜ合わせます。
- ❸さらに粉チーズと顆粒コンソメを加え、混ぜ合わせておきます。
- △パプリカはご家庭にある型抜きで好みの形に抜いておきます。
- ⑤「ピー太郎」を洗ってヘタを切り落とし(ヘタは飾りに使えます)、わたとタネをスプーンで とり除き、縦半分に切り、ボート型にします。
- ⑥ボートに見立てた「ピー太郎」に③をこんもりと盛り上げるように詰めます。 お好みでチーズを乗せてオーブンで180℃、5分ほど焼いてチーズが溶けたら完成です‼ お皿にパプリカとともに盛りつけて召し上がってください。



ワン

フライパンで5分焼いて

もできますよ!! そのときは必ずふ たをしてくださいね!! やわらかい ので食べやすいことと、あえてしっ かりピーマンの形を残すことで、普 通のピーマンとの違いを感じてもら えればと思い生まれたレシピです。