



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

好きな具を詰めてピーマン嫌いをふきとばす



ピーマンの グラタン



カプサイシンという唐辛子特有の辛味成分が、体内に蓄積した脂肪を燃焼させてエネルギーの消費を促すので、肥満ぎみの子供にはぴったり。子供の大好きな具を詰めれば、ピーマン嫌いの子供もきっと好きになってくれることうけあいです。



1人分
153
kcal

●材料 (4人分)

ピーマン	4個
ハム	40g
タマネギ	40g
ムキエビ	40g
マカロニ	20g
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ2
牛乳	1カップ
塩	少々
こしょう	少々
ミニトマト	4個
サラダ油	大さじ1
パン粉	2g
粉チーズ	2g
パセリ	適宜

●作り方

- 1 ピーマンは縦に2つに切り、タネを除く。
- 2 マカロニは、ゆでてザルにあげ、水気を切る。
- 3 タマネギはみじん切りし、ハムは2cmくらいの短冊切りにする。
- 4 ムキエビはさっと塩ゆでし、ザルにあげ水気を切る。
- 5 鍋に油を熱し、タマネギをいため、ムキエビ、ハム、マカロニを加えていためる。
- 6 ホワイトソースを作る。別の鍋に弱火でバターを溶かし、火からおろしてから、小麦粉をふり入れる。木しゃもじでよく混ぜて再度火にかけ、白色のルーを作る。火からおろして鍋底にぬれたふきんを敷き、牛乳を加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- 7 6の中に5の具を入れて混ぜる。
- 8 混ぜ合わせた具をピーマンに詰めて、パン粉、粉チーズの順にふりかけ、オーブンで焼く。
- 9 器に盛り、ミニトマトを半分に切り、横に添え、パセリを飾る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)