



こどもに
大人気!

にがくない!

エドモ ピーマン オイスター炒め

材 料 (二人分)

こどもピーマン：6 個、鶏モモ肉：小 1 枚、塩・コショウ：各少々、サラダ油：大さじ 1、酒：大さじ 2、(合わせ調味料) オイスターソース：大さじ 1、砂糖：小さじ 1、豆板醤：小さじ 1/2、おろし生姜：小さじ 1/2

作り方

- 1 こどもピーマンは 2cm の輪切りにし、種を除きます。
- 2 鶏モモ肉は一口大に切り、塩、コショウします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目からこんがり焼き、ピーマンを加えて炒め合わせ、酒を加えてフタをし、2～3 分蒸し焼きにします。
- 4 全体に程よく火が通れば、オイスターソース、豆板醤、おろし生姜の合わせ調味料を入れて炒め合わせ、器に盛ります。

長ネギ、椎茸、
タマネギ、
タケノコなどを
入れてもおいしいよ!



こどもに
大人気!

にがくない!

エドモ ピーマン オイスター炒め

材 料 (二人分)

こどもピーマン：6 個、鶏モモ肉：小 1 枚、塩・コショウ：各少々、サラダ油：大さじ 1、酒：大さじ 2、(合わせ調味料) オイスターソース：大さじ 1、砂糖：小さじ 1、豆板醤：小さじ 1/2、おろし生姜：小さじ 1/2

作り方

- 1 こどもピーマンは 2cm の輪切りにし、種を除きます。
- 2 鶏モモ肉は一口大に切り、塩、コショウします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目からこんがり焼き、ピーマンを加えて炒め合わせ、酒を加えてフタをし、2～3 分蒸し焼きにします。
- 4 全体に程よく火が通れば、オイスターソース、豆板醤、おろし生姜の合わせ調味料を入れて炒め合わせ、器に盛ります。

長ネギ、椎茸、
タマネギ、
タケノコなどを
入れてもおいしいよ!





こどもに
大人気!

にがくない!

こども ピーマン カレーサラダ

材 料 (二人分)

こどもピーマン：2 個、ミニトマト：4 個、ジャガイモ：小 1 個、ウインナー：3 本、フレンチドレッシング(市販品)：大さじ 3、カレー粉：小さじ 1、グリーンリーフ：適量、うずらたまご(水煮)：2 個

作り方

- ① こどもピーマンは 5mm 幅の輪切りにし、種を除きます。
- ② ミニトマトは半分に切ります。ジャガイモは 1cm 幅の半月切り、ウインナーは斜め切りにし、それぞれ下ゆでします。
- ③ ボウルにフレンチドレッシングとカレー粉を入れて混ぜ合わせ、1、2 の具材を入れて和えます。
- ④ グリーンリーフを敷いた器に、3 のサラダを盛り、半分に切ったうずらたまごを添えます。



こどもに
大人気!

にがくない!

こども ピーマン カレーサラダ

材 料 (二人分)

こどもピーマン：2 個、ミニトマト：4 個、ジャガイモ：小 1 個、ウインナー：3 本、フレンチドレッシング(市販品)：大さじ 3、カレー粉：小さじ 1、グリーンリーフ：適量、うずらたまご(水煮)：2 個

作り方

- ① こどもピーマンは 5mm 幅の輪切りにし、種を除きます。
- ② ミニトマトは半分に切ります。ジャガイモは 1cm 幅の半月切り、ウインナーは斜め切りにし、それぞれ下ゆでします。
- ③ ボウルにフレンチドレッシングとカレー粉を入れて混ぜ合わせ、1、2 の具材を入れて和えます。
- ④ グリーンリーフを敷いた器に、3 のサラダを盛り、半分に切ったうずらたまごを添えます。



こどもに
大人気!

にがくない!



材 料 (二人分)

こどもピーマン:6個、タマネギ:1/4個、ナス:1本、マッシュルーム:4個、豚フィレ肉:180g、塩・コショウ:各少々、オリーブ油:大さじ1、おろしニンニク:少々、赤唐辛子:1本、トマトソース(市販品):2/3カップ、水:1/4カップ、コンソメの素(顆粒):小さじ1、チャービル:適宜

作り方

- 1 こどもピーマンは2cmの輪切りにし、種を除き、タマネギ、ナスは2cm角に切り、マッシュルームは4つ切りにします。
- 2 豚フィレ肉は一口大に切り、塩コショウします。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、3の豚肉を入れて両面をこんがり焼き、おろしニンニク、種を除いた赤唐辛子、1のピーマン、2の野菜を加えて全体に油が回るように炒めます。
- 4 3のフライパンに、トマトソース、水、コンソメの素を加えて煮立て、フタをして6分蒸し煮にし、塩、コショウで味を調え、器に盛り、あればチャービルを添えていただきます。



こどもに
大人気!

にがくない!



材 料 (二人分)

こどもピーマン:6個、タマネギ:1/4個、ナス:1本、マッシュルーム:4個、豚フィレ肉:180g、塩・コショウ:各少々、オリーブ油:大さじ1、おろしニンニク:少々、赤唐辛子:1本、トマトソース(市販品):2/3カップ、水:1/4カップ、コンソメの素(顆粒):小さじ1、チャービル:適宜

作り方

- 1 こどもピーマンは2cmの輪切りにし、種を除き、タマネギ、ナスは2cm角に切り、マッシュルームは4つ切りにします。
- 2 豚フィレ肉は一口大に切り、塩コショウします。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、3の豚肉を入れて両面をこんがり焼き、おろしニンニク、種を除いた赤唐辛子、1のピーマン、2の野菜を加えて全体に油が回るように炒めます。
- 4 3のフライパンに、トマトソース、水、コンソメの素を加えて煮立て、フタをして6分蒸し煮にし、塩、コショウで味を調え、器に盛り、あればチャービルを添えていただきます。



こどもに
大人気!

にがくない!

こども
ピーマン

肉詰め焼き

材 料 (二人分)

こどもピーマン:5 個、タマネギ:1/4 個、合挽き肉:150g、卵:1/2 個、パン粉:1/4 カップ、コンソメの素(顆粒):小さじ1/2、塩・コショウ:各少々、サラダ油:大さじ1、酒:大さじ2、トマトケチャップ:適量

作り方

- 1 こどもピーマンは 3 個を縦半分に切り、2 個は 1.5cm の輪切りにし、種を除きます。
- 2 タマネギはみじん切りにし、ボウルに入れ、合挽き肉、卵、パン粉、コンソメの素、塩、コショウを加え、粘りが出るまで混ぜます。
- 3 1 のピーマンに 2 のタネを詰めます。フライパンにサラダ油を熱し、3 のピーマンの肉の面を下にして入れ、焼き色が着いたら裏返し、酒を加えてフタをし、3 分蒸し焼きにします。
- 4 全体に程よく火が通れば、器に盛り、トマトケチャップを添えていただきます。



こどもに
大人気!

にがくない!

こども
ピーマン

肉詰め焼き

材 料 (二人分)

こどもピーマン:5 個、タマネギ:1/4 個、合挽き肉:150g、卵:1/2 個、パン粉:1/4 カップ、コンソメの素(顆粒):小さじ1/2、塩・コショウ:各少々、サラダ油:大さじ1、酒:大さじ2、トマトケチャップ:適量

作り方

- 1 こどもピーマンは 3 個を縦半分に切り、2 個は 1.5cm の輪切りにし、種を除きます。
- 2 タマネギはみじん切りにし、ボウルに入れ、合挽き肉、卵、パン粉、コンソメの素、塩、コショウを加え、粘りが出るまで混ぜます。
- 3 1 のピーマンに 2 のタネを詰めます。フライパンにサラダ油を熱し、3 のピーマンの肉の面を下にして入れ、焼き色が着いたら裏返し、酒を加えてフタをし、3 分蒸し焼きにします。
- 4 全体に程よく火が通れば、器に盛り、トマトケチャップを添えていただきます。