

調理例

かんたんコンビーフ詰めピーマン

材料 (2人分)

- ピーマン…4個
- たまねぎ…お好みで
- コンビーフ…コンビーフ1缶(100g)
- マヨネーズ…適量(目安として大きじ3まで)

作り方

- 01 ピーマンを洗い、縦に半分に切り、たねやへたを取ります。
- 02 コンビーフとマヨネーズを混ぜます。(※お好みでタマネギなど少量)
- 03 01のピーマンに、02で準備したものを詰めて準備完了です。
- 04 次にピーマンを網の上で焼き、よく火を通します。グリルやオーブン、レンジなどで上に焼き目をつけたら、完成です。



からだにうれしい
レシピ

8

August

ピーマン

~green pepper

健康ポイント ▶ ビタミンA・C・Eが豊富です

- ビタミンAは、皮膚や粘膜を強める効果と眼の病気を予防
- ビタミンCは、肌にはりを与え、ストレス解消や免疫力を強化
- ビタミンEは、血行を良くし、細胞の老化を予防