

ピーマンの味噌焼き

ピーマンが丸ごと沢山食べられる
栄養満点、身体が喜ぶ一品です(o^^o)

■材料（2人分）

ピーマン→4～6個

白味噌（豆汁生活で作った）→適宜

いわしの削り節またはかつお節→適宜

和の玄米オイル→適宜



■作り方

1. ピーマンのヘタをくりぬき、種を取り除き
少し切れ目を入れる。
2. スプーンなどで1のピーマンの中に
白味噌を塗る。
3. 2のピーマンの中に削り節を適宜詰める。
4. フライパンで和の玄米オイルを熱し、両面少し焼き色がつくまで焼く。
(蓋をして蒸し焼きにしても良い。)

■メモ(コツ、ポイント)

- * 和の玄米オイルは冷めても油っぽくなりませんので、
煮びたしのような感じでお弁当のおかずにもオススメです。
- * ピーマンの切れ目は少ない方が、焼いた後味噌が流れ出にくいです。
- * 熱々のご飯のおかずにも、お酒のおつまみにも喜ばれます♪

