

ピーマン農家ではこう食べます！

子どももよろこぶ ピーマンのオムレツ



《材料》2人前

・ピーマン	4個
・にんじん	20g
・えのきだけ	1/4袋
・牛豚ひき肉	100g
・たまご	2個
・塩コショウ	適量
・ケチャップ	適量
・サラダ油	適量

《作り方》

- ①ピーマンはへたと種を取り、1cmくらいの厚さで輪切りにする。にんじん、えのきだけはみじん切りにする。たまごは溶いておく。
- ②フライパンにサラダ油を引き、ひき肉を炒め、色が変わったら、にんじんを加えてさらに炒める。塩コショウで味を調える。
- ③一旦火を止め、粗熱が取れたら、あらかじめ溶いておいたたまごと混ぜる。
- ④フライパンを軽くふいて、サラダ油を引き中火にかけ、輪切りにしたピーマンをのせる。スプーンで③をピーマンの中に流し入れる。
- ⑤たまごが固まってきたらひっくり返し、蓋をして弱火にし、2分程度蒸し焼きにする。

JA岩手ふるさと園芸部会ピーマン専門部では、ピーマンの消費拡大運動として消費者の皆様においしく食べて頂くため、ピーマンを使った料理レシピを専門部内で募集し、選ばれたレシピをご紹介します。（提案者：右記）



JA岩手ふるさと

園芸部会ピーマン専門部 齋藤 博幸