

## ピーマン農家ではこう食べます！

### 子どももよろこぶ 焼きピーマンチーズ



《材料》2人前

・ピーマン	3個
・チーズ	60g
・お好みの具	
例：スイートコーン、ピザソース	適量
ミートボール	適量
キムチ	適量
焼豚	適量
カレー	適量
ポテトチップス各味	など 適量
・水	50ml

《作り方》

- ①ピーマンを縦半分に切ります。
- ②ピーマンの種を取ります。※多少残っても大丈夫です。ヘタはそのまま。
- ③チーズをピーマンに乗せます。
- ④お好みの具を、チーズの上に乗せます。  
※乗せる具材によっては焼いた後に。
- ⑤フライパンにサラダ油を引いたあとピーマンを置き、弱火で2分間加熱します。
- ⑥水を50ml入れて蓋をし、弱火で蒸し焼きにします。
- ⑦皿に並べたら出来上がりです。

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 橋本 勉