



おすすめレシピ
～お手軽シリーズ～

Vol.106 (平成 28 年 9 月号)

「ピーマンの
はんぺん詰め」

1人分あたり
141kcal
ビタミン C 21mg
塩分 1.1g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ピーマンにはビタミン C が豊富に含まれていて、風邪の予防や疲労回復、シミやソバカスを予防してくれます。ピーマンが苦手！という方も、チーズのコクとツナの風味により、あまり苦味を感じなく美味しく頂けます。

【材料(2人分)】

- | | |
|---------|------------|
| ・ピーマン | 4 個 |
| ・はんぺん | 1枚 |
| ・ツナ | 1/2 缶(35g) |
| ・ピザ用チーズ | お好みで |

- | | | |
|-----|-----------|-------|
| A { | ・マヨネーズ | 大さじ 1 |
| | ・塩・こしょう | 少々 |
| | ・粗びき黒こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取ります。
- ② はんぺんは袋のまま手でつぶしボウルに入れ、油をきったツナと混ぜ合わせた A で味付けをします。
- ③ 半分に切ったピーマンに②を詰め、その上にピザ用チーズをかけます。
- ④ トースターで 10～15 分焼き、チーズに焼き色がついたら完成です。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。 栄養士 川邊純麗