



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。