



＜ピーマンの焼き浸し＞

【材料（1人分）】ピーマン4～5個、ごま油適量、白だし大さじ2、水大さじ2、鷹の爪（スライス）好みで、かつお節適量

【作り方】

- 1 ピーマン4～5個を縦に4つ切りにする。
- 2 フライパンにごま油を適量入れ、皮目を下にしてピーマンを並べ、中火でしっかりと焼き色がつくまで焼く。
- 3 ②の焼けたピーマンを耐熱容器に入れ、白だし大さじ2と水大さじ2、鷹の爪のスライス、かつお節を適量かけて冷蔵庫で2時間ほど冷やす。



＜ピーマンとひき肉の甘辛丼＞

【材料（1人分）】合いびき肉80g、ピーマン大1個（みじん切り）、ニンニク1かけ（みじん切り）、醤油小さじ1と1/2、みりん小さじ1と1/2、砂糖小さじ1～2、鷹の爪スライス（好みで）、ごま油適量

【作り方】

- 1 フライパンを中火にかけてごま油とニンニクを入れ、香りがたったらひき肉とピーマンを入れて炒める。
- 2 ひき肉の色が変わったら醤油、みりん、砂糖、鷹の爪の調味料を入れ、フタをして弱火で汁気がなくなるまで3分ほど煮詰める。
- 3 器にご飯を盛りつけ、②をのせる。