

讚さん広場

食育ソムリエのおすすめ  
野菜たっぷり  
レシシピ

梅干しの塩分濃度によっ  
て、調味料を調整してく  
ださい。

今月の食材



ピーマン



## ピーマンのヘルシーうめ煮

### 【材料】(4人分)

ピーマン…………… 4個  
おから…………… 100g  
豚ひき肉…………… 100g  
ニンジン(みじん切り)…………… 20g  
ゴマ油…………… 大さじ1  
梅干し(塩分7%)…………… 1個

### 【A】

ショウガ(しぼり汁)…………… 小さじ1  
塩…………… 少々  
だししょうゆ…………… 小さじ1/2

### 【作り方】

- 1 ピーマンのヘタをくり抜き、種も取る。
- 2 ボウルに、おから、豚ひき肉、ニンジンを入れ、【A】を加えてよくこね、1のピーマンに等分に詰める。
- 3 鍋にゴマ油を熱し、2のピーマンを並べて、中火で表面に焼き色をつける。
- 4 3に【B】と梅干しを加え、落としぶたをして中火で10分ほど煮込む。

酒…………… 大さじ1  
マヨネーズ…………… 大さじ1  
片栗粉…………… 小さじ2


### 【B】

だし汁…………… 1・1/2カップ  
しょうゆ…………… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ1

● 讚さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています



### 讚さん広場

所 丸亀市飯山町西坂元655-1  
電 0877-35-8333  
時 9:00~18:00 駐車場 130台 バス2台  
休 毎週水曜日、年末年始  あり

JA香川県 讚さん広場

検索



- \* 毎週月曜日 \* —  
惣菜の日
- \* 毎週火曜日 \* —  
お米の日
- \* 毎週木曜日 \* —  
調味料の日
- \* 毎週金曜日 \* —  
お肉の日

詳しくは店舗、または讚さん広場のホームページでご確認ください。

### 「讚さん広場」出荷会員募集中!

「野菜」と「果物」の出荷会員を募集しています。詳しくは、同店までお問い合わせください。