焼きたてがおいしい！！油揚げのピーマン詰め



１人分 85kcal　塩分 0.4g

材料	４人分	作り方
油揚げ	２枚	①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取りのぞき細切りにし、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ（600W）で１分加熱する。
ピーマン	４個	②加熱した細切りピーマンにかつお節、ピザ用チーズ、しょうゆを混ぜ４等分にしておく。
かつお節	５ｇ	③油揚げは半分に切り、破れないように開く。
ピザ用チーズ	２０ｇ	④油揚げに②をつめ、軽く押さえて平らにし、口を爪楊枝でとめ、熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。爪楊枝をはずして半分に切ったら出来上がり。
しょうゆ	小さじ１	一口メモ 油揚げをキッチンペーパーではさみ、手で軽く２～３回押さえてから、半分に切ると、破れずに簡単に開きます。



僕は、食育推進のためのキャラクター、
「USHIKU 野菜オーケストラ」の一員、ピーマンのぴっちくんです。
おやつやおつまみにもぴったりのレシピを紹介するよ。
とても簡単だからつくってみてね。僕はチーズと相性がいいんだ。
ちなみに、牛久市はピーマンの生産量日本一だよ。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ「ぴっちくん」