



最優秀賞



レシピ名	ピーマンのまるごと焼き だしがらのつけ
------	---------------------



レシピのポイント	<p>エコその1：調理時間わずか5分の省エネ料理。</p> <p>エコその2：ピーマンはまるごと焼くので、形が悪い、小さい等、調理に不向きな形のピーマンでもOKで食品ロス減少。</p> <p>エコその3：だしをとった後の、煮干し、かつお節、こんぶ等をのせるだけ。だしがらは冷凍ができるのでいつでも料理に使える。</p> <p>だしがらが無駄にならないだけでなく、「だしをとる」和食文化の継承にもつながり、食物繊維、カルシウムも補うことができ一石三鳥。ピーマンをまるごと焼くことでジューシーで甘くなり、だしがらの素朴な味と一緒に美味しくUP</p>
----------	---

材料名	分量(2人分)	作り方
ピーマン	6個	①フライパンに油を熱し、中火でピーマンを焼く。 ときどきころがし、全面に焦げ目がついたら皿に盛る。 ②お好みのだしがらを細かくきざみ、ピーマンを焼いた後のフライパンで軽く煎ったら、ピーマンの上に盛る。 ③上からしょうゆをかけて完成。 おろししょうがをのせてもおいしい。
油	大さじ1/2	
お好みのだしがら (冷凍でも可。 レシピでは煮干し、かつお節、こんぶの三種類を使用)	大さじ2程度	
しょうゆ	小さじ2	