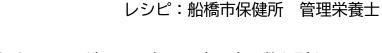
## まるごと!ピーマンのステーキ

材料	分量(2人分)	切り方等
ピーマン	6個	穴をあける
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
しにんにく	小さじ 1/2	すりおろし



ピーマンは、まるごと調理すると苦みが少なく ジューシーに仕上がります。

ヘタや種もやわらかく一緒に食べられるので、

捨てる部分はありません。

- ①ピーマンは洗って、包丁や串で穴を数か所あける。
- ②フライパンにサラダ油をひいて、ピーマンを並べる。 フタをして中火で10分ほど焼く(全体に焦げ目が付くよう 途中でピーマンを転がしながら焼く)。

Show Marker ... May the stay of the stay o

- ③しょうゆ、酒、砂糖、にんにくのすりおろしを混ぜる。②の フライパンに混ぜた調味料を加え、ピーマンに調味料をから ませながら水気が少なくなるまで加熱する。
- ★お好みで、こしょうやレモン汁を加えてもおいしい!