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	
にんにく	小さじ 1/2	すりおろし

レシピ：船橋市保健所　管理栄養士

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）。
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！