

[省エネ×ワタも種も丸ごと使う] ピーマンの冷やし鉢



エコ・クッキング・ポイント

- 捨ててしまいがちなピーマンのワタや種は栄養豊富！食べてごみ削減。
- 冷蔵庫に 1 本だけ残っていた竹輪を使いましたが、これ以外にも残り物を入れましょう。
- ガスや IH を使わずに、電子レンジによる短時間加熱後、保温調理でエネルギーの節約に。

ごみ  
減量

省  
エネ

材料 (2 人分)

ピーマン …………… 4 個  
(小さめなら 5~6 個)  
竹輪 …………… 1 本  
\*油揚げ、厚揚げ、練り物など残りものを  
だし汁 …………… 200cc

〈調味料〉

しょう油 …………… 小さじ 1  
みりん …………… 大さじ 1  
ごま油 …………… 大さじ 1

作り方

- ① ピーマンは軸が付いていれば取り除き、加熱時に破裂しないよう、手でにぎりつぶす。  
\*硬いピーマンの場合には、竹串や包丁で、少し切り込みを入れる。
- ② 竹輪は斜め切りに。
- ③ 耐熱ボウルに①②の具材とだし汁、調味料を入れ、ラップをふわっとかけ、700wの電子レンジで 4 分加熱後、放置する。
- ④ 粗熱が取れたら、そのまま食べてもよし、煮汁が多いので密閉容器で冷蔵庫に保存すると、おいしい冷やし鉢に。

つくってみました!

冷蔵庫で冷たく冷やすと「冷やしおでん」のよう。  
忙しい朝の一品に、お弁当のおかずにも、ちょっといつもと違う、胡麻風味で上品な煮物のお味。