

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

優秀賞	広島県福山市 ペン ネーム ことことさん	ピーマンのトマトチーズ焼き
-----	----------------------------	---------------

ピーマンはバターで炒め、風味良く、苦みをやわらげています。
トマトソースやチーズは子どもたちが大好きなので食べやすいと思います。



材料及び分量(4人分) (材料費 500円程度)

ピーマン	300g(7~8個)
バター	10g
ベーコン	80g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
トマト水煮缶	400g(1缶)
コンソメ	1個
塩・黒こしょう	少々

作り方 (所要時間 15分程度)

- ① ピーマンは太めの千切り、ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、ベーコンを炒めて、軽く塩・黒こしょうをして耐熱容器に入れる。
- ③ フライパンでベーコンと玉ねぎ、にんにくを炒め、トマトの水煮缶とコンソメを加える。
水分が半分位になるまで煮つめ、塩・黒こしょうをして味を整える
- ④ ③をピーマンの上にかけて、ピザ用チーズをのせ、トースター又はグリルでこんがり焼く。

エネルギー 152 Kcal

塩分 1.8 グラム