

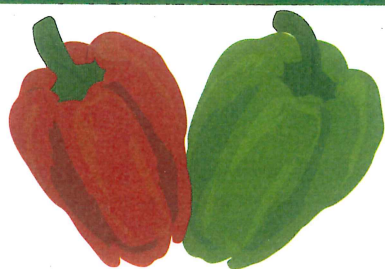




# きせつの食べ物探偵団♪「ピーマン」

## 選び方

へたが新鮮  
実がふっくらしている  
実に張りがある  
色が鮮やか



## \*栄養価\*

ビタミンC（肌や粘膜の健康を保つ）

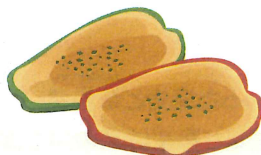
## \*豆知識\*

緑色のピーマンが熟してくると赤色になり、赤ピーマンとなります。赤ピーマンは緑色のピーマンよりもビタミンCなどの栄養価が高いだけでなく、甘みも強いので、ピーマンが苦手なお子様にもおすすめです。



きせつの食べ物で料理

## ピーマンボート



### 材料：2人分

サケ（水煮缶）	180g（1缶）	ピーマン	80g（2個）
タマネギ	50g（1/3個）	赤ピーマン	80g（2個）
マヨネーズ	30g	ピザ用チーズ	50g
塩	少々	粉パセリ	適量
胡椒	少々		



- 1 サケの水煮は缶から出して、水をきっておく
- 2 1 のサケとみじん切りにしたタマネギ、マヨネーズ、塩・胡椒をボウルにいれてよく混ぜ合わせる
- 3 半分に切って種をだしたピーマン・赤ピーマンに 2 の具をつめて、チーズを上にとちらす
- 4 オーブントースターで10分くらい焼き、焦げ目がついたら、お好みで粉パセリをかける

ピーマンの種取りや具をピーマンに詰める工程をお子様に手伝ってもらいましょう。



お子様に大人気のおやつ

## 七夕ゼリー

### 材料：2人分

ゼラチン	4g
水	22.5ml（大さじ1・1/2）
ブドウジュース（果汁100%）	200ml（1カップ）
砂糖	10g
リンゴ	適量

- 1 ゼラチンは水でふやかしておく
- 2 鍋にブドウジュースと砂糖を入れて中火にかけ、沸騰する手前で火からおろす
- 3 1 のゼラチンを、2 の鍋に加えて混ぜ、完全に溶けたら、粗熱をとる
- 4 3 の鍋を氷水をいれたボウルにつけて、ゼリー液が固まらないように10分ほど冷やし、とろみがついてきたらお好みの型で抜いたリンゴを加えて混ぜる
- 5 お好きな型にゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で5時間ほど冷やしてできあがり型から抜く前に型の底を温かいお湯に3秒くらいつけると抜けやすくなります！



★ リンゴを星形でくりぬいたり、飾りをのせたりとお子様と一緒に楽しみながら作ってみてください！ ★

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式サイト