



# 最優秀賞



レシピ名		ピーマンのまるごと焼き だしがらのつけ	
			
レシピのポイント	<p>エコその1：調理時間わずか5分の省エネ料理。          エコその2：ピーマンはまるごと焼くので、形が悪い、小さい等、調理に不向きな形のピーマンでもOKで食品ロス減少。          エコその3：だしをとった後の、煮干し、かつお節、こんぶ等をのせるだけ。だしがらは冷凍ができるのでいつでも料理に使える。          だしがらが無駄にならないだけでなく、「だしをとる」和食文化の継承にもつながり、食物繊維、カルシウムも補うことができ一石三鳥。ピーマンをまるごと焼くことでジューシーで甘くなり、だしがらの素朴な味と一緒に美味しくUP</p>		
材料名	分量(2人分)	作り方	
ピーマン	6個	①フライパンに油を熱し、中火でピーマンを焼く。 ときどきころがし、全面に焦げ目がついたら皿に盛る。 ②お好みのだしがらを細かくきざみ、ピーマンを焼いた後のフライパンで軽く煎ったら、ピーマンの上に盛る。 ③上からしょうゆをかけて完成。 おろししょうがをのせてもおいしい。	
油	大さじ1/2		
お好みのだしがら (冷凍でも可。 レシピでは煮干し、かつお節、こんぶの三種類を使用)	大さじ2程度		
しょうゆ	小さじ2		