



あつぎ幼児食レシピ



無限ピーマン

◆材料（大人2人分）

ピーマン : 4個（約100～120g）

☆調味料

めんつゆ : 大さじ1
天かす : 大さじ1/2
青のり : 大さじ1/2
かつお節 : 適量

◆作り方

- 1 ピーマンはヘタとタネを取り、横に細切りする。
- 2 耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをし、600wで3～4分加熱する。
- 3 2に、調味料を加え、よく和えて完成。

◆ポイント

ピーマンは、切る方向によって苦味を軽減することができます！

縦：繊維を壊さず苦味を感じにくいです。

横：繊維を断ち切るため、苦み成分が流れ出ます。

そのまま食べると苦味を感じやすいですが

水にさらしたり、さっとゆでることにより苦味が減ります。