

ピーマンのツナ詰め焼き

材料（4個分）

ピーマン	2個
ツナ缶	小1缶
ゆで卵	1個
たまねぎ	1/4個
☆マヨネーズ	大さじ1
☆塩	少々
☆こしょう	少々
小麦粉	適宜

作り方

- ① ゆで卵を作る。
- ② ピーマンは縦半分に切って、種を除いておく。
- ③ ゆで卵、たまねぎを粗いみじん切りにしてボウルに入れ、油を切ったツナ、☆の材料を加えて混ぜる。
- ④ ピーマンの内側に小麦粉をふり、4等分にした③を詰める。
- ⑤ トースターで6～7分焼いて出来上がり。

ゆで卵の作り方は
右に！

他のピーマンレシピは
34ページに♪

ゆで卵も入ったツナマヨを、ピーマンに詰めて焼いたものです。フライパンで焼く場合は、ピーマンに詰める具にパン粉を少々入れると、ひっくり返しやすく、きれいに出来上がります。お弁当にもおすすめです。

ツナマヨを、ピーマンに詰めず食パンの上のせて、トーストしたツナマヨトーストは、朝ごはんにもおすすめ！

ピーマンのような、カラフルな野菜には、感染症の予防や美肌に効果のある「カロテン」が含まれます。「油」と一緒に食べることで、吸収率がアップ！

ゆでたまご ～鍋でつくる編～

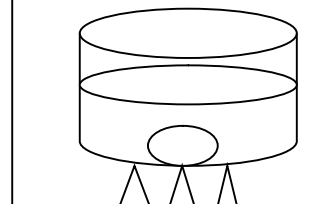
材料

卵	作りたい数
---	-------

作り方

- ① 鍋に卵と、たっぷりの水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰してから13分位、弱く沸騰が続く程度の火加減でゆでる。（この位の時間で固ゆで卵に）
- ③ 湯から取り出し、冷たい水で冷やしてから殻をむくときれいにむける。

多めの水で！



半熟卵は沸騰して6分位が目安です。お好みの時間を探してみてください。

ゆでたまご ～炊飯器編～

材料（1個分）

卵	1個
炊飯器	

作り方

- ① ご飯を炊くときに、米と水をセットした炊飯器の中に、洗ってアルミホイルに包んだ卵も入れる。
- ② ご飯が炊けたら、卵を取りだし、水で冷やす。

1個だけつくりたい場合
ごはんを炊く予定があればこちらがおすすめ。
ちょっと黄身の周りが黒ずみます。

卵だけでなく、じゃがいもなど切った野菜をのせて炊飯するとゆで野菜の出来上がり♪