

KUMAMOTO
TOYOPET

~ No. 96 ~

POPPIN'カラフルレシピ°

新・無限 New ピーマン

◎ 材料 (2人分)

- ◎ ピーマン 3コ
- ◎ オイスターソース ^各 小さじ 1/2
- ◎ しょうゆ 大さじ 1/2
- ◎ ごま油
- ◎ ブラックペッパー ^{少々}

★ つくり方 ★

1. ピーマンは、たてに 2等分に切り、ヘタと種を取り除く
たてに細切りにする
2. ボウルに、オイスターソース、ごま油、しょうゆ
ブラックペッパーを加え混ぜ合わせ、ピーマンを加え
軽くもんでなじませる
◎ ブラックペッパー多めに入れてもOK!!

◎ ピーマンのこと

ピーマンはビタミンCがたっぷり含まれるので
紫外線からのダメージを軽減したり、シミやそばかすを防いだり
美肌効果の高い栄養素です