



もったいない！ 食品ロスを減らそう！

～ピーマン～

ピーマンの種とヘタの利用

ピーマンは種やヘタを取って使うことが多く、料理本でも「種を取る」と指示しているものがほとんどですが、食べられない部分ではありません。ピーマンは、廃棄率が15%※となっていますが、種とヘタを利用することで、廃棄率を0%に近づけることができます。※日本食品標準成分表2015年度版（七訂）
いつものピーマンの使い方でも種やヘタを利用しても良いですが、今回は「ピーマンの種とヘタ」を主材料としたレシピを紹介します。

ピーマンの種とヘタのフリット

材料	分量
ピーマンの種・ヘタ	5個分
ホットケーキミックス	1/2 カップ
水	50cc



作り方

- 1 半分に割ったピーマンから、種とヘタを一緒に取ります。
- 2 ホットケーキミックスと水を混ぜ合わせて、衣を作ります。
- 3 ピーマンの種とヘタに衣をつけ160℃程度で、きつね色になるまで揚げたらできあがりです。

食べる青椒油^{チンジャオ}

材料	分量
サラダ油	50cc
ピーマンの種・ヘタ	5個分
ニンニク	3片
唐辛子	1本
玉ねぎ	中1/2個
砂糖	小さじ1
味噌	小さじ2
すりごま	小さじ1

保存方法

家庭にあるタッパーなどで冷蔵庫に入れておけば、一週間くらいは保存可能です。

自宅で簡単に
作ることができます！



ご飯の上にかけてたら美味しくいただけます♪
そのほか、トッピングとしておかずの上のせたり、調味料として、野菜炒めに入れても美味しいです。

作り方

- 1 みじん切りにしたピーマンの種とヘタ・ニンニク・唐辛子を、サラダ油で弱火でゆっくりと炒めます。
- 2 うっすらと色がついたら玉ねぎを加えて、さらに炒めます。
- 3 焦がさないように玉ねぎの水分を飛ばしたら、砂糖・味噌を加えて混ぜます。
- 4 すりごまを加えて一煮立ちさせたらできあがりです。