

付け合せ野菜

湯むきトマト

皮が固く、ペラペラして
噛み切りにくい

* 取り除く

- ① トマトのへたをとり、反対側に十文字に切り目を入れる。
- ② へたの部分に菜箸かフォークをつきさす。
- ③ 沸騰湯で 10 秒程度ゆでる。
- ④ 冷水につけ、十文字の切り目部分から皮をむく。

ピーマンのソテー

せんいが
噛み切りにくい

②野菜のせんいを断ちきる
ように切る
*炒める前にゆでる

- ① ピーマンを縦半分に切り、へたと種をとる。

せんいを切るように細切りにする。

- ② 耐熱容器に入れて 500Wレンジで
1 分加熱する。



- ③ フライパンで③を炒めて、調味し、取り出す。