



# 野菜を使った 簡単レシピ 大募集

湯河原町では、日頃から栄養バランスのよい料理を手作りすることを目指し、町民の方々からのオリジナルレシピを募集し、集まったレシピでレシピ集を作成しています。  
 テーマは「野菜を使った簡単レシピ」。  
 あなたのオススメのレシピも、このレシピ集に載せてみませんか。

**9 ピーマンとツナの  
にんにく醤油**

応募者 S・Hさん 野菜(1人分) 103g

材料(4人分)	
ピーマン	8個
ツナ缶(油漬け)	80g 1缶
しょうゆ	6cc 小さじ1
にんにく	2かけ

栄養価(1人分)	
エネルギー	84 kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	5.0g
塩分	0.4g

**ポイント**  
レンジで簡単に  
時短調理!

**作り方**

- ピーマンを縦半分に切って、ヘタと種を取り、7~8mm幅に切る。
- ツナ缶は汁気を切る。
- 耐熱容器にピーマン、ツナ缶、しょうゆ、すりおろしたにんにくを入れ、混ぜ合わせる。
- 電子レンジ600Wでピーマンがしんなりするまで3分30秒~4分加熱する。



レシピ集4より「ピーマンとツナのにんにく醤油」



レシピ集1~5は、保健センター窓口に配架、または町ホームページで紹介しています。



**【湯河原町保健センター】 TEL : 0465-63-2111 (内線365)**  
 裏面の応募用紙にレシピなどを記載し、郵送、メール、FAXまたは直接保健センターへご応募ください。