

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

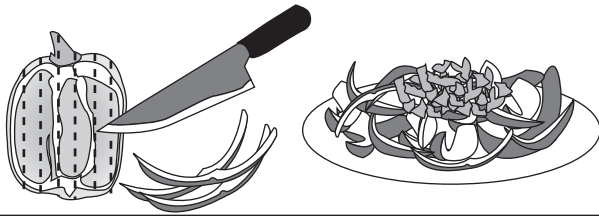
**探れだて野菜の  
かんたん！レシピ**

**苦手克服！  
ピーマンのはちみつ炒め**

ピーマン嫌いのお子様には「ジャンボカラーピーマン」、  
大人には甘辛な「ピリ辛ピーマン」がおすすめ！

- 材料（4人分）
- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| ジャンボカラーピーマン5個（ピリ辛ピーマン 10 個） |        |
| オイスターソース                    | ……大さじ1 |
| しょう油                        | ……大さじ1 |
| はちみつ                        | ……小さじ2 |

- 作り方
- ①ピーマンは細切りにする。ピリ辛にしたい場合は、トウガラシを輪切りにする。
  - ②タレを作る。はちみつ・しょう油・オイスターソースを混ぜておく。
  - ③フライパンにゴマ油をひいて、ピーマンとトウガラシを炒める。  
程よく炒めたら②を加えて馴染ませる。
  - ④火が通ったら皿に盛り、お好みでかつおぶしをかけて出来上がり！



5 - 1 **カネコ種苗株式会社**

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

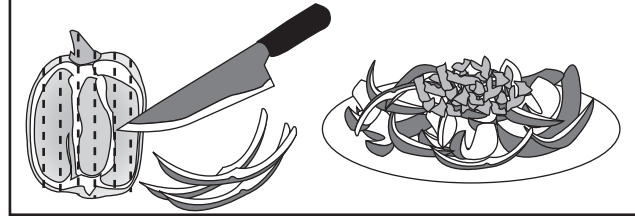
**探れだて野菜の  
かんたん！レシピ**

**苦手克服！  
ピーマンのはちみつ炒め**

ピーマン嫌いのお子様には「ジャンボカラーピーマン」、  
大人には甘辛な「ピリ辛ピーマン」がおすすめ！

- 材料（4人分）
- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| ジャンボカラーピーマン5個（ピリ辛ピーマン 10 個） |        |
| オイスターソース                    | ……大さじ1 |
| しょう油                        | ……大さじ1 |
| はちみつ                        | ……小さじ2 |

- 作り方
- ①ピーマンは細切りにする。ピリ辛にしたい場合は、トウガラシを輪切りにする。
  - ②タレを作る。はちみつ・しょう油・オイスターソースを混ぜておく。
  - ③フライパンにゴマ油をひいて、ピーマンとトウガラシを炒める。  
程よく炒めたら②を加えて馴染ませる。
  - ④火が通ったら皿に盛り、お好みでかつおぶしをかけて出来上がり！



5 - 1 **カネコ種苗株式会社**

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

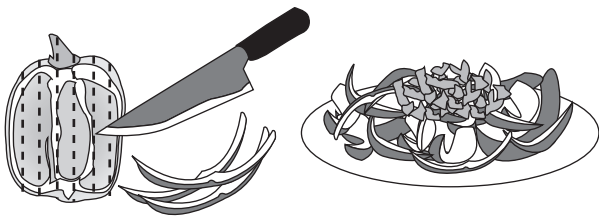
**探れだて野菜の  
かんたん！レシピ**

**苦手克服！  
ピーマンのはちみつ炒め**

ピーマン嫌いのお子様には「ジャンボカラーピーマン」、  
大人には甘辛な「ピリ辛ピーマン」がおすすめ！

- 材料（4人分）
- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| ジャンボカラーピーマン5個（ピリ辛ピーマン 10 個） |        |
| オイスターソース                    | ……大さじ1 |
| しょう油                        | ……大さじ1 |
| はちみつ                        | ……小さじ2 |

- 作り方
- ①ピーマンは細切りにする。ピリ辛にしたい場合は、トウガラシを輪切りにする。
  - ②タレを作る。はちみつ・しょう油・オイスターソースを混ぜておく。
  - ③フライパンにゴマ油をひいて、ピーマンとトウガラシを炒める。  
程よく炒めたら②を加えて馴染ませる。
  - ④火が通ったら皿に盛り、お好みでかつおぶしをかけて出来上がり！



5 - 1 **カネコ種苗株式会社**

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

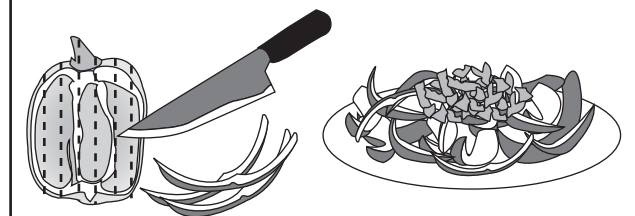
**探れだて野菜の  
かんたん！レシピ**

**苦手克服！  
ピーマンのはちみつ炒め**

ピーマン嫌いのお子様には「ジャンボカラーピーマン」、  
大人には甘辛な「ピリ辛ピーマン」がおすすめ！

- 材料（4人分）
- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| ジャンボカラーピーマン5個（ピリ辛ピーマン 10 個） |        |
| オイスターソース                    | ……大さじ1 |
| しょう油                        | ……大さじ1 |
| はちみつ                        | ……小さじ2 |

- 作り方
- ①ピーマンは細切りにする。ピリ辛にしたい場合は、トウガラシを輪切りにする。
  - ②タレを作る。はちみつ・しょう油・オイスターソースを混ぜておく。
  - ③フライパンにゴマ油をひいて、ピーマンとトウガラシを炒める。  
程よく炒めたら②を加えて馴染ませる。
  - ④火が通ったら皿に盛り、お好みでかつおぶしをかけて出来上がり！



5 - 1 **カネコ種苗株式会社**