

ピーマンのワタ&種チョコベジ



メイン料理



捨てる所を
チョコで
アレンジ!

ワタや種の
栄養も
逃がさない!

材 料



- 明治ミルクチョコレート…1枚
- 牛乳…17g
- ピーマンのワタ&種…4個分

チョコと苦味が
ベストマッチ!



栄養ポイント

- ピーマンのワタや種には、不足しやすいビタミンCやカリウムが豊富です。また、香り成分のピラジン、ポリフェノールの一種のクエルシトリンなど、様々な栄養成分も含まれています。
- ピーマンのワタや種は苦みがありますが、チョコレートを合わせることで苦みが和らぎ食べやすくなります。

野菜の準備



取り除いたピーマンのワタと種を器に入れラップをします。



600wで約40秒電子レンジにかけます。



キッチンペーパーで水分を良く拭き取ります。

チョコソース準備



牛乳をボウルで温めます。



温めた牛乳にチョコレートを少しずつ割って入れていきます。



湯煎しながら、ヘラでゆっくりかき混ぜ、少しずつ割ったチョコレートを足して溶かしていきます。

合わせる



作ったチョコソースをスプーンに盛り付けます。



ワタと種を加えて爪楊枝などで軽く混ぜます。



ラップをして冷蔵庫で1~2時間冷やして完成です。

※作ったらその日のうちにお召し上がりください。

※ピーマンのワタと種は取り置きせず、その日に調理してください。

チョコつと アレンジ

スプーンの代わりに
レンゲでもOK!

1個当たりの
ボリュームがアップ!

お好みでアレンジしてね!



監修

Health & Beautrition 主催

篠原 絵里佳

管理栄養士 / 日本抗加齢医学会認定指導士
睡眠改善インストラクター

野菜ソムリエプロ / アロマアドバイザー
オーソモレキュラー・ニュートリション・プロフェッショナル

