

ピーマン農家ではこう食べます！

子どももよろこぶ ピーマンの素揚げ



《材料》2人前

・ピーマン	2個
・サラダ油	適量
・生姜	適量
・めんつゆ	大さじ1
・鰹節	適量

《作り方》

- ①ピーマンを縦半分に切って種を取り、キッチンペーパーで水分を取ります。
- ②180℃の油で20秒程揚げます。
- ③油を切ってめんつゆをかけ、生姜、鰹節をのせて完成です。



JA岩手ふるさと園芸部会ピーマン専門部では、ピーマンの消費拡大運動として消費者の皆様においしく食べて頂くため、ピーマンを使った料理レシピを専門部内で募集し、選ばれたレシピをご紹介します。（提案者：右記）



JA岩手ふるさと

園芸部会ピーマン専門部 佐藤 彰紀