

ピーマン農家ではこう食べます！

子どももよろこぶ ピーマンの生春巻



《材料》2人前

・ピーマン	2個
・ライスペーパー	2枚
・玉ねぎ	1/4個
・かにかま	20g
・甘酢	適量
・好みのドレッシング	適量

《作り方》

- ①玉ねぎを薄切りにして30分程度甘酢につけておきます。
- ②ピーマンは種を取り、縦の細切りにします。
- ③かにかまを軽くほぐします。
- ④水でぬらしたライスペーパーでピーマン、かにかま、玉ねぎをつつむ。
- ⑤食べやすく切って、好みのドレッシングをかけて完成です。



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 菅原 美千子