

にいかっぷピーマン料理コンテストレシピ集

今回紹介するレシピは、にいかっぷピーマン料理コンテストで優秀賞を受賞した新ひだか町在住の麻野乃ままこさん(ペンネーム)のレシピです。この料理は、美味しいピーマンと卵、昆布など地場の素材をふんだんに使ったお子さんにも大人気のチャーハンです。ぜひ、お試しください。

にいかっぷピーマンレシピ「ピーマンたっぷりのヘルシーチャーハン」

○材料(4人分)

- ピーマン(青).....大8個(300g)
- ピーマン(赤).....1/2個
- 玉ねぎ.....1/2個
- ベーコン.....4枚(80g)
- 卵.....4個
- にんにく.....2片
- 塩コブ.....15g
- ごはん.....600g
- サラダ油.....大さじ2
- 塩こしょう.....少々



【作り方】(1人分のカロリー 297kcal)

- ① ごはんは温めておきます。にんにくはみじん切り、他の野菜とベーコンはさいの目に切ります。
- ② 熱したフライパンに大さじ1の油を回し入れ、そこに溶き卵を流し、ふわっとした炒り卵を作ります。(あまりかきまぜない)
- ③ ②を取り出し、フライパンに大さじ1の油を回し入れ、玉ねぎ、にんにく、ベーコンを炒めます。
- ④ ③にピーマンを加えて更に炒めます。それにごはん、塩昆布を加えて炒めます。
- ⑤ 味を見て、好みで塩こしょうを。②で作った炒り卵を加えて混ぜます。

※試食審査した料理のレシピは町ホームページでも公開しています (<http://www.niikappu.jp/sangyo/p-man.html>)

小竹町長の動静 & まちのできごと

4月 ●は町長出席

●1日、辞令交付式●2日、新冠保育所入所式●4日、(社)北海道アイヌ協会新冠支部定期総会●6日、地域保育所入所式、春の全国交通安全運動人の波作戦●8日、新冠町農業協同組合通常総会、新冠町身体障害者福祉協会通常総会○12日、例月出納検査●14日、庁内会議●15日、新冠町熊駆除ハンター委嘱状交付式○15日、新冠町商工会青年部通常総会●19日、新冠町家畜

自衛防疫組合総会、新冠町老人クラブ連合会総会○22日、新冠町担い手育成総合支援協議会通常総会、新冠町高齢者事業団定期総会●26日、新冠町体育協会定期総会●28日、日高中部通年雇用促進協議会総会、新冠町鳥獣被害防止対策協議会通常総会、新冠町産業後継者育成推進協議会総会●30日、新冠町和牛育種推進協議会設立総会、災害対応型自動販売機協定手交式

人の
うごき
(平成22年4月末現在)

人口 5,862人(前月比 ± 0人)
男 2,850人(前月比 - 5人)
女 3,012人(前月比 + 5人)
世帯 2,627世帯(前月比 + 4世帯)
外国人登録者 37人

