

にいかつぶ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、にいかつぶピーマン料理コンテストで審査員特別賞を受賞した石川県在住の能口礼子さんのレシピです。この料理は、子どものおやつにもお父さんのおつまみにも誰からも愛される一品です。ぜひ、お試しください。

にいかつぶピーマンレシピ「ピーマンとポテトサラダのおやき」

○材料(4人分)

- ピーマン.....6個
- じゃがいも.....中2個
- にんじん.....10g
- コーン(缶).....20g
- 塩昆布.....10g
(乾燥したもので塩々とまわりについているもの)
- マヨネーズ.....大さじ1



【作り方】 (1人分のカロリー 73kcal)

- ① じゃがいも、にんじんを茹でやすい大きさに切り、茹でます。
- ② ポテトサラダを作る要領でつぶし、マヨネーズ、コーン、塩昆布を加えて混ぜます。
- ③ へたをとって種を除いたピーマンに②をつめます。
- ④ 1cmほどの輪切りにして、フライパンを熱しサラダ油をしき、両面を焼いて出来上がりです。

小竹町長の動静 & まちのできごと 6月 ●は町長出席

- 2日、北海道町村会臨時総会 (東京都)
- 5日、新冠中学校体育祭
- 10日、新冠建設協議会安全大会、70歳以上ひとり暮らしふれあい会食会、AIBA祭 (新ひだか町)
- 10日、例月出納検査
- 12日、朝日小学校運動会、東町自治会芝桜公園園花見
- 14日、第2回定例会 (~17日)
- 15日、入札
- 18日、新冠町防犯協会総会
- 20日、新冠小学校運動会
- 22日、新冠町地域公共交通活性化協議会、
- 23日、新冠町国民健康保険資格証明書等交付選定審査委員会
- 24日、日高振興局との意見交換会
- 25日、庁内会議
- 28日、口蹄疫発生予防対策会議
- 29日、軽種馬生産構造改革推進会議・日高総合開発期成会定期総会、日高地方振興協議会総会 (浦河町)
- 30日、日高中部広域連合・衛生施設組合・消防組合議会臨時会 (新ひだか町)

人のうごき (平成22年6月末現在)

人口	5,855人	(前月比 + 1人)
男	2,848人	(前月比 + 1人)
女	3,007人	(前月比 ± 0人)
世帯	2,624世帯	(前月比 - 1世帯)
外国人登録者	52人	

