

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に出品された恵庭市在住のオカクミさん(ペンネーム)のレシピです。この料理は、出来たてのホットサラダが特におすすめです。また、冷やしてもレモン汁が具材にしみこんで美味しいです。ぜひ、お試しください。

にいかっぷピーマンレシピ 「ピー・レバ・サラダ」

○材料(4人分)

- ピーマン.....4個
- レバー.....約400g
- おろしニンニク.....1欠
- 玉ねぎ.....1/2個
- レタス.....1個
- レモン汁.....大さじ2
- オリーブ油.....大さじ2
- 塩こしょう.....お好み
- 牛乳(レバーの下準備)



【作り方】(1人分のカロリー 139kcal)

- ① レバーはひと口大に切ってから、臭みをとるために牛乳に20分程つけておきます。
- ② (レバーの下準備中)ピーマンは乱切りにし、熱湯に入れて固めに茹でます。玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に薄く切り水にさらします。レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- ③ フライパンにオリーブ油を回し入れ、レバーを1枚ずつ入れて焼きます。
- ④ 酒を入れ、少しの間ふたをします。
- ⑤ ふたをとり強火で汁気をとばします。
- ⑥ 大きめのボールに水気をきったレタスと玉ねぎ、ピーマン、レバーを入れます。レモン汁を大さじ2をふり入れ軽く混ぜ合わせ、皿に盛り付けて完成です。

発行・編集 新冠町総務企画課まちづくりグループ
〒059-2492 北海道新冠郡新冠町字北星町3番地の2

小竹町長の動静 & まちのできごと

9月

●は町長出席

●5日、恵寿荘敬老会 ●6日、(社)北海道軽種馬振興公社理事会(日高町) ●日高振興局農作物生育状況現地調査 ●9日、日高鳥獣被害防止対策協議会設立会議(新ひだか町) ○10日、例月出納検査 ●14日、新冠町表彰審議会 ●15日、新冠町老人スポーツ大会 ●16日、100歳高齢者に対する内閣総理大臣祝状贈呈 ●17日、入札 ●18日、新冠無縁墓供養法要 ○19日、新冠ほ

くと園「ふれあいフェスタ2010」 ●20日、新冠小学校校下自治会敬老会 ○20日、朝日小学校校下自治会敬老会 ●21日、第3回定例議会(～24日)、秋の全国交通安全運動「人の波作戦」 ●22日、日高中部衛生施設組合・広域連合定例会・日高中部消防組合臨時議会(新ひだか町) ●27日、新冠消防団救助資機材搭載型車両納車式、JA共済連北海道交通安全指導車贈呈式

人のうごき

(平成22年9月末現在)

人口 5,838人(前月比 - 12人)
男 2,837人(前月比 - 2人)
女 3,001人(前月比 - 10人)
世帯 2,607世帯(前月比 - 8世帯)
外国人登録者 56人

