

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

優秀賞	新ひだか町 丸山 明美さん	ピリ辛マーボーピーマン丼
------------	--------------------------	---------------------

ピリ辛で夏にぴったりです。
どんぶりはもちろん、ラーメンの具(坦々麺風)にしてもおいしいです。



材料及び分量(4人分) (材料費 700 円程度)					
ピーマン 6個 しめじ 200g(2パック) 豚ひき肉 200g 生姜 2片 にんにく 2片 サラダ油 大さじ2 豆板醤 小さじ2(お好み)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%;"> 水 2カップ 鶏がらスープの素 小さじ2 しょうゆ 大さじ4 酒 大さじ4 砂糖 大さじ2 </td> <td style="width: 5%; text-align: center; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td> ラー油 お好み 片栗粉 大さじ1~2 ごはん 丼1杯分 </td> <td></td> </tr> </table>	水 2カップ 鶏がらスープの素 小さじ2 しょうゆ 大さじ4 酒 大さじ4 砂糖 大さじ2	} A	ラー油 お好み 片栗粉 大さじ1~2 ごはん 丼1杯分	
水 2カップ 鶏がらスープの素 小さじ2 しょうゆ 大さじ4 酒 大さじ4 砂糖 大さじ2	} A				
ラー油 お好み 片栗粉 大さじ1~2 ごはん 丼1杯分					

作り方	(所要時間 15 分程度)
① ピーマンは乱切り、生姜・にんにくはみじん切り、しめじは小房に分けてる。 ② Aの調味料は合わせる。 ③ フライパンに油を熱し、豆板醤、生姜、にんにくを炒める。 香りがしてきたらひき肉を入れる。 ④ ひき肉の色が変わってきたら、ピーマンとしめじを入れ炒める。火が通ったら②を加える ⑤ 仕上げに水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、好みでラー油を加える ⑥ どんぶりにごはんを入れ、⑤をかける	
エネルギー 309 Kcal 塩分 3.2 グラム	