

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

審査員特別賞	石川県金沢市 能口 礼子さん	ピーマンとポテトサラダのおやき
--------	-------------------	-----------------

子どもの好きなポテトサラダと組み合わせるだけで、苦手なピーマンがあっという間に大好きに変身です。塩昆布を入れることがポイントです。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！



材料及び分量(4人分) (材料費 500 円程度)

- じゃがいも 中2個
- にんじん 10g
- ピーマン 6個
- 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 (所要時間 30 分程度)

- ① じゃがいも、にんじんを茹で易い大きさに切り、茹でる。
- 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る。
- ③ へたをとって種を除いたピーマンに②をつめる。
- 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、両面焼いて出来上がり。

エネルギー 73 Kcal 塩分 0.5 グラム