

# 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優秀賞を受賞した新ひだか町在住の丸山明美さんのレシピです。この料理は、ピリッと辛さがきてこれからの季節にぴったりです。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。ぜひ、お試しください。

## にいかつぶピーマンレシピ「ピリ辛マーボーピーマン丼」

### ○材料(4人分)

- 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)
- ラー油.....お好み
- 片栗粉.....大さじ1~2
- ごはん.....丼1杯分



### A(調味料)

- 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

### 【作り方】(1人分のカロリー 309kcal)

- 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おきます。
- ② Aの調味料を合わせます。
- ③ フライパンに油を熱し、豆板醤、生姜、にんにくを炒めます。香りがしてきたらひき肉を入れます。
- 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、炒めます。火が通ったら②を加えます。
- ⑤ 仕上げに水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、お好みでラー油を加えます。
- ⑥ どんぶりにごはんを入れ、⑤をかけて完成です。

## 小竹町長の動静 & まちのできごと

### 5月 ●は町長出席

- 10日、新冠定置自営船「第八新漁丸」新造式典・大漁祈願祭、第2回臨時会● 12日、日高中部広域連合議会臨時会(新ひだか町)○ 13日、例月出納検査● 14日、庁内会議● 19日、新冠町観光協会総会、日高軽種馬振興対策推進協議会定期総会、日高中部衛生施設組合・消防組合議会臨時会(新ひだか町)● 20日、新冠町家畜自衛防疫組合役員会、新冠町商工会通常総会○ 22日、新冠判官太鼓保存会総会● 25日、新冠町交通安全推進委員会定期総会● 26日、(有)日高軽種馬共同育成公社株主総会、● 27日、(株)新冠ヒルズ定時株主総会、● 28日、新冠町自衛隊協力会総会○ 28日、(有)にいかつぶホロシリ乗馬クラブ定時株主総会● 30日、第七師団創隊55周年感謝状贈呈式・祝賀行事(千歳市)● 31日、(社)北海道軽種馬振興公社通常総会(日高町)

## 人のうごき

(平成22年5月末現在)

人口	5,854人	(前月比)	-8人
男	2,847人	(前月比)	-3人
女	3,007人	(前月比)	-5人
世帯	2,625世帯	(前月比)	-2世帯
外国人登録者	40人		

## 地デジの準備をお願いします。

2011年7月24日までにアナログ放送は終了し、地上デジタル放送に完全移行します。(完全移行まであと13カ月)

