

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安平町在住の米川恵美子さんのレシピです。この料理は、簡単に作れて何度でも飽きずに食べられます。栄養満点で、これ一品でもごはんを食べることができます。ぜひ、お試しください。

にいかっぷピーマンレシピ 「ピーマンモリモリ」

○材料(4人分)

- ピーマン.....20個
- 豚肉.....200g
- 卵.....8個
- ニンニク.....2片
- ベーキングパウダー.....小さじ1/2
- 砂糖.....大さじ4
- しょうゆ.....大さじ4
- 塩こしょう.....適量
- サラダ油.....大さじ10



【作り方】 (1人分のカロリー 633kcal)

(下ごしらえ)

ピーマンを縦長に約7cmの幅で細切り、にんにくは小間切り、卵にベーキングパウダーを加えて混ぜます。豚肉は5mm幅の細切りにします。

- ① フライパンにサラダ油大さじ6を入れて熱し、卵を入れ、ふんわりとかき混ぜながら焼き、取り出します。
- ② フライパンに大さじ4のサラダ油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を軽く炒めて取り出します。
- ③ 同じフライパンでピーマンを炒めて①と②を加え、砂糖、しょうゆ、塩こしょうで味を調えたら完成です。

※ピーマン料理コンテストで試食審査した料理のレシピは町ホームページでも公開しています

(<http://www.niikappu.jp/sangyo/p-man.html>)

小竹町長の動静 & まちのできごと

10月 ●は町長出席

- 1日、えりも町130年記念式典(えりも町) ● 2日、新冠中学校学校祭 ● 3日、新冠町防災避難訓練 ● 5日、(株)苦小牧民報社創刊60周年記念祝賀会(苦小牧市) ● 7日、庁内会議 ○ 7日、例月出納検査 ● 8日、水源の森林づくり植樹活動、日高中部消防組合新冠支署管理者訓練査閲 ○ 8日、入札 ○ 9日、新冠町森林・林業・林産業活性化推進議員連盟「山を見る会」 ○ 10日、
- 体育の日記念新冠町地区別ソフトミニバレーボール大会 ○ 12日、入札 ● 16日、新冠こたにがわ学園開園式 ● 17日、新冠消防団秋季消防演習 ● 18日、日高管内地方税滞納整理機構議会・日高地域政策懇談会・日高昆布フォーラム(札幌市) ● 23日、東京新冠会総会(東京都) ● 25日、入札、DMV現地調査(札幌市) ● 27日、全国漁港漁場大会(沖縄県)

人のうごき (平成22年10月末現在)

人口	5,824人	(前月比 - 14人)
男	2,829人	(前月比 - 8人)
女	2,995人	(前月比 - 6人)
世帯	2,600世帯	(前月比 - 7世帯)
外国人登録者	54人	

