

# にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

安平町  
米川 恵美子さん

ピーマンモリモリ

ピーマンを沢山食べる料理で栄養満点で、簡単に作れて何度でも飽きずに食べられる。これ一品で他におかずがいらないのでごはんを食べられる。



## 材料及び分量(4人分)

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

## 作り方 (所要時間 10分程度)

(下ごしらえ)

ピーマンを縦長に約7mm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る。豚肉は5mm幅の細切り。

- 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、取り出す。
- ② フライパンに大さじ4のサラダ油で熱し、にんにくを炒めて、豚肉を軽く炒めて取り出す。
- 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る。

エネルギー 633 Kcal 塩分 3.2 グラム