

# にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

優秀賞	新ひだか町	ピーマンたっぷりのヘルシーチャーハン
	ペン ネーム 麻野乃ままこさん	

美味しいピーマンをたっぷり使って子どもも好きなチャーハンにしました。  
卵、昆布など地域を意識したらきれいな彩りになりました。



材料及び分量(4人分)		(材料費 800円程度)	
ピーマン(青)	大8個(300g)	塩昆布	15g
ピーマン(赤)	1/2個	ごはん	600g
玉ねぎ	大1/2個(120g)	サラダ油	大さじ2
ベーコン	4枚(80g)	塩こしょう	少々
卵	4個		
にんにく	2片		

## 作り方 (所要時間 分程度)

- ① ごはんは温めておく、にんにくはみじん切り、他の野菜とベーコンはさいの目に切る。
- ② 熱したフライパンに大さじ1の油を回し入れ、そこに溶き卵を流し、ふわっとした炒り卵を作る。  
(あまりかきまぜない)
- ③ ②を取り出し、フライパンに大さじ1の油を回し入れ玉ねぎ、にんにく、ベーコンを炒める。
- ④ ③にピーマンを加えて更に炒める。
- ⑤ ④にごはん、塩昆布を加えて炒める。
- ⑥ 味を見て、好みに塩こしょうする。②の炒り卵を加えて混ぜる。

エネルギー 297 Kcal      塩分 1.4 グラム