

にいかっぱ ピーマン料理コンテスト

優秀賞	新冠町 斉藤 隆子さん	やさい畑の鉄砲浅漬
-----	----------------	-----------

詰め野菜の量はアバウトでもOK、残り野菜でもう一品



材料及び分量(4人分)		(材料費	円程度)	
ピーマン	4個	塩	少々	} A
大根	}	麵つゆ	50cc	
にんじん		水	150cc	
きゅうり		ごま油	大さじ1	
長いも		一味	少々(お好みで)	
なすなど その他お好み野菜		ピーマンに詰めるので 大きさによって調整		

作り方 (所要時間 20~30 分程度)

- ① ピーマンはヘタと花先を切り落とし種を除く。
- ② 詰め野菜はピーマンの長さに合わせて、細めの拍子木切りにする。
- ③ ピーマンと詰め野菜をボールに入れ、ひたひたになるぐらいの水をそそぎ、塩を加え混ぜ、10分程置く。
- ④ ざるに取り、水気を切る。ピーマンの中に詰め野菜を彩りよく入れる。
- ⑤ Aの漬けだれを袋に入れ、④を入れて空気を抜くようにしっかり口を閉める。
一晩冷蔵庫で寝かせると味がなじみやすい。(味がなじみやすいよう何度か上下にする)
4等分に輪切りにし、盛り付ける。

エネルギー 40 Kcal 塩分 0.6 グラム