

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恵庭市在住のオカクミさん(ペンネーム)のレシピです。この料理は、エビの甘さと白身魚のふんわりをピーマンがしっかりと包んでいます。またソースはパスタや肉、魚にもよく合います。ぜひ、お試しください。

にいかっぷピーマンレシピ 「ピーマンのふんわり包み ピーマンソースを添えて」

○材料(4人分)

- ピーマン(つめもの用)……大 4 個
- ピーマン(ソース用)……小 2 ~ 3 個
- エビ(から無し)……150g
- 白身魚(骨皮無し)……100g
- 玉ねぎ……1 個
- 小麦粉……少々
- 粉チーズ……大さじ 2
- A 卵……1 個 酒……大さじ 1 片栗粉……大さじ 1.5
マヨネーズ……大さじ 1 / 2 塩こしょう……少々
- B にんにく……1 片 松の実……大さじ 1 オリーブ油……1 / 2 カップ 塩……少々



【作り方】(1人分のカロリー 369kcal)

- ① ピーマンのへたの付いた上部を切り落とし、種を取り除いたあと、小麦粉を内側に薄くまぶします。玉ねぎは5mm程度の輪切りにします。
- ② フードプロセッサーに白身魚とAの材料を入れ、なめらかなすり身にします。そこにエビを入れて軽く混ぜます。(エビの身を感じる程度)
- ③ ピーマンの中に②の材料を詰めます。
- ④ 蒸し器の中に輪切りにした玉ねぎと③を入れて15分程度蒸します。
- ⑤ 蒸している間にピーマンとBの材料を全てフードプロセッサーにかけ、液状にします。(ピーマンソース)
- ⑥ フライパンに⑤を流し入れ、軽く温めた粉チーズを混ぜ合わせます。
- ⑦ 蒸しあがったピーマンを輪切りにし、皿の上に蒸した玉ねぎをおいて、その上にピーマンをのせ、ピーマンソースを適量たらして完成です。

小竹町長の動静 & まちのできごと

8月 ●は町長出席

- 3日、第32回少年野球新冠大会
- 4日、北海道議会環境生活委員会意見交換会(新ひだか町)
- 5日、太陽の森ディマシオ幻想美術館レセプション、ホッカイドウ競馬「新冠町長杯レ・コードなまちにいかっぷ特別レース」表彰式(門別競馬場)
- 10日、例月出納検査
- 11日、新冠町民生委員推薦会
- 12日、軽種馬振興に係る意見交換会(日高町)
- 18日、庁内会議
- 20日、新冠町遺族会戦没者慰霊祭
- 24日、入札
- 25日、物品指名選考委員会
- 26日、高齢者叙勲伝達式
- 26日、平成21年度一般会計等決算審査
- 28日、日高中部二町議会議員親睦スポーツ大会
- 29日、全道ママさんバレーボール大会日高予選
- 30日、日高管内町長会議(新ひだか町)
- 31日、入札、指定管理者選考委員会、口蹄疫対策会議
- 31日、新冠町茶毘供養法要

人のうごき

(平成22年8月末現在)

人口	5,850人	(前月比 - 7人)
男	2,839人	(前月比 - 2人)
女	3,011人	(前月比 - 5人)
世帯	2,615世帯	(前月比 - 2世帯)
外国人登録者	55人	

