

にいかっぶ ピーマン料理コンテスト

最優秀賞

新ひだか町
池田 三和子さん

日高二大名産和え

日高名産である昆布と今度から日高の名産になるピーマンの簡単で材料費が安い料理です



材料及び分量(4人分) (材料費 175円程度)

- ピーマン 4個
- 大根 1/4個
- 塩昆布 1つまみ半
- 味の素 少々
- ごま油 小さじ2

作り方

- ①ピーマンと大根を5mm幅に切る。
 - ②切ったピーマンと大根を手でもむ。
 - ③それを塩昆布、味の素、ごま油で和えて完成
(5~15分くらい馴染ませると美味しい)
- (塩気が足りなかったら、さらに塩昆布を加える)

エネルギー 34 Kcal

塩分 - グラム
(塩昆布の量による)