

にいかっぶ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、にいかっぶピーマン料理コンテストに出品された広島県在住のことことさん(ペンネーム)のレシピです。この料理は、しょうゆ、かつお節を加えているのでごはんにもびつたり、お酒のおつまみ、お弁当にもオススメです。ぜひ、お試しください。

にいかっぶピーマンレシピ「ピーマンの和風マヨカレー炒め」

○材料(4人分)

- ピーマン.....7～8個(300g)
- カラーピーマン.....2個
(オレンジ)
- 豚肉.....250g
- 塩・黒こしょう.....少々
- サラダ油.....少々
- かつお節.....適量
- A(調味料)
- マヨネーズ.....40g
- しょうゆ.....小さじ2
- カレー粉.....小さじ1/2



【作り方】 (1人分のカロリー 253kcal)

- ① ピーマンは2cm角に切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を回し入れ、豚肉を炒め、ピーマンを加えて炒めます。
- ③ ②にAを加えて、さっと炒め、お皿に盛り、かつお節をたっぷりのせて完成です。

※コンテストに出品された料理のレシピは町ホームページでも公開しています。

<http://www.niikappu.jp/sangyo/p-man.html>

小竹町長の動静 & まちのできごと

7月 ●は町長出席

●1日、庁内会議、町民を「がん」から守るプロジェクト調印式(むかわ町) ●2日、新冠町自治会長等永年勤続表彰 ●4日、新冠保育所運動会 ●5日、まちかど対話、地域づくり推進会議in日高(様似町) ●9日、新冠町地域水田農業推進協議会総会、(有)日高軽種馬共同育成公社取締役会、北海道消防操法訓練大会事前披露 ●10日、バットの森づくり植樹祭 ●12日、例月

出納検査 ●15日、北海道消防操法訓練大会(江別市) ●16日、庁内会議、新冠町議会OB会新冠を語る会 ●17日、にいかっぶふるさと祭り(～18日) ●18日、静内駐屯地創設46周年・第7高射特科連隊創隊29周年記念祝賀式 ●22日、町税等収納対策推進本部会議 ●26日、入札 ●28日、第3回臨時会 ●29日、オグリキャップ号お別れ会、反核平和の火リレー歓迎集会

人のうごき

(平成22年7月末現在)

人口	5,857人(前月比 + 2人)
男	2,841人(前月比 - 7人)
女	3,016人(前月比 + 9人)
世帯	2,617世帯(前月比 - 7世帯)
外国人登録者	54人