



食改さんの簡単おすすめレシピ

「ピーマンとささ身のピリ辛和え」



7/29(土) 町祭時、ラピア鹿島正面玄関付近「食育コーナー」にて「緊急時に役立つ震災食」を作ります。みなさんと一緒に作っていませんか？ご参加お待ちしております。



【材料】(2人分)

ピーマン	大1個 (40g)
赤パプリカ	小1個 (30g)
黄パプリカ	小1個 (30g)
鶏肉ささ身	2本 (70g)
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ (0.4g)
ラー油	小さじ1/4 (1g)

【作り方】

- ① ピーマン、パプリカは種を取り、縦に千切りにし1～2分ゆでてザルにあげておく。
- ② 鶏ささ身はゆでて細かくほぐす。
- ③ 砂糖、酢、醤油、塩、ラー油を合わせて①②を和えて器に盛る。

【コツ・ポイント】

ラー油の代わりに豆板醤、柚子胡椒などを使うと味の変化を楽しめます。