

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-75-2275
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/EX-1/> 【Eメール】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp 【印刷・製本】株式会社アグロ

いしかりコンパ

ピーマンの浅漬け

ピーマンは、ビタミンCがトマトの4倍で、ビタミンEやカロテンなどもたっぷり。そのピーマンを気軽に楽しめるのがこちらのレシピです。数年前にテレビで紹介されて、大変話題になりました。



シソの葉やレモン、水菜などを加えてもおいしいので、ぜひお試しください。

作り方

- ①ピーマンは種を取って適当な大きさに切る。コンブは乾燥のままハサミで細かく切る。ビニール袋に切ったピーマン、コンブ、梅漬け、ひとつまみの塩を加えて袋の上から軽くもむ。
- ②袋の口を閉じて、冷蔵庫に1時間くらい入れておく(晩おくと、コンブのうまみが出る)。
- ③ピーマンがしんなりしたら、酢を加え、全体にまわるようにさっともむ。仕上げに焼きのりを手でちぎって混ぜる。
- ④袋から出して器に盛り付ける。
※保存は冷蔵庫で

材料

- ピーマン……………10個
- コンブ……………1本
- 梅漬け……………1個
- 塩……………小さじ1/2(ひとつまみ)
- 米酢……………大さじ1/2
- 焼きのり……………1枚

レシピ協力／浜益支所管理栄養士 津川 三希恵

この広報は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インクを使用しています。

