

のくろろろ!
宮崎の
青果物
レシピ

宮崎ピーマンの えびがんも

材料 *2人分

- ・ピーマン —— 6個
- ・豆腐 —— 1丁 (400g)
- ・片栗粉 —— 小さじ2~3
- ・塩 —— 小さじ1/2
- ・えび —— 中8尾
- ・揚げ油 —— 適量

— 作り方 —

- 1 豆腐は水切りしておく。
- 2 ピーマンは、縦半分に切り、種を取る。
えびは背わたを取り、麺棒でたたいてから1cm厚さに切る。
- 3 水切りした豆腐をすり鉢に入れ、すりこぎでなめらかになるまでよくする。
塩、片栗粉を加えて混ぜ、えびも加えてさっくり混ぜる。
- 4 ピーマンの内側に薄く片栗粉をまぶし、3を詰める。
- 5 少なめの揚げ油で両面揚げる。

栄養機能性食品

みやざきビタミンピーマンは
ビタミンCが豊富に含まれており、
皮膚や粘膜の健康維持を助けると
ともに、抗酸化作用の効果も期待
できます。

料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子



やさしい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日



のくるう！
宮崎の
青果物
レシピ

宮崎ピーマンと板麩の チンジャオロースー



材料 *2人分

- | 材料 *2人分 | | (A) | |
|---------|------|---------|-------------------|
| ・切り板麩 | 20g | ・醤油 | 大さじ2 |
| ・ピーマン | 6個 | ・麦みそ | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | 大さじ2 | ・出し汁 | 1/2カップ
(昆布・椎茸) |
| ・菜種油 | 適量 | ・生姜の絞り汁 | 小さじ2 |
| ・塩 | 少々 | | |

お肉を使わないから
とってもヘルシー！

—< 作り方 >—

- 1 板麩は、Aに漬け込む。
- 2 ピーマンは、種をとり細切りにする。
- 3 1の汁気を軽く絞り、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンを熱し、少し多めの油を入れて3の板麩を炒め、さらにピーマンを加えて塩をふりざっと炒める。
- 5 1の漬け汁を回しかけ、強火で漬け汁が全体になじむまで炒める。

料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子



8日

やさしくだものの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日

