

簡単クッキング

第209回 2017年7月25日(火)

「ピーマン・パブリカ」を

カラフルに!!

皆さま、こんにちは、  
本日は「ピーマン・パブリカ」です。

講師は、  
市村副駅長です。



①

②

③

④

⑤



① 冷スープ  
玉ねぎ、ピーマン炒め  
コンソメスープ入れミキサーへ  
(パブリカも) 鍋へ入れ、牛乳入れと味  
付け、塩、こしょう  
味付けてね



② 酢飯風炒め  
(みじん切りにして) ツツ  
チン、ピーマン乱切り、  
豚チキ、細切りにしてから、  
酒、しょうゆ、片栗粉でま  
ける。ごま油で入れ  
炒め、(みじん、ピーマン  
炒め、白飯(酢、しょう  
ゆ、砂糖、かつお、片栗粉)  
味付けて、ごま油、しょう  
ゆ、お好みでどうからしほび  
どうぞ〜



③ サラダ、ピーマン、パブリカ、  
トマト、レタス、パブリカ  
ほびお好みの野菜で、  
ドレッシング(ピーマン、  
玉ねぎ、酢、油、塩、こしょう)  
をミキサーしてボトルへ。



④ ししとう炒め  
ごま油で炒め、みじん、  
しょうゆで味付け、水溶片栗  
粉であらせてごま油、しょう



⑤ ピーマン漬  
ピーマン、よく洗って細切りにして、ごま油、しょうゆ、酢、  
しょうが、ほび、お好みで  
どうからしでまける



「ピーマン 他」は売店で  
販売しています。