

とり肉とピーマンの中華風ピーカンナッツ炒め

[1人分]
エネルギー...454kcal
食塩相当量...2.3g

今月のおすすめレシピ

ピーカンナッツレシピコンテスト作品



材料(2人分)

ピーカンナッツ...30g(2袋)	オイスターソース...大さじ1と1/3
鶏もも肉.....160g	しょうゆ.....小さじ1/2
ピーマン.....1個	砂糖.....小さじ1/2
片栗粉.....大さじ2	鶏がらスープの素.....小さじ1/2
サラダ油.....大さじ2	塩.....少々
酒.....大さじ2	コショウ.....少々

作り方 (所要時間: 約15分)

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。ピーマンを半分に切り、ヘタと種を除き、一口大に切る。
- 2 フライパンを熱し、ピーカンナッツを香りが立つまで炒め、皿に取り出す。<炒めすぎに注意!>
- 3 酒、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素を混ぜておく。
- 4 フライパンでサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒める。火が通ってきたら、ピーマンとピーカンナッツを加えてさらに炒める。
- 5 ③で合わせておいた調味料を全体に絡め、塩、コショウで味を調える。

ピーカンナッツには、ビタミンEをはじめとした多くの抗酸化物質が含まれており、アルツハイマー病予防やアンチエイジングに役立つといわれています。

今回は、「第3回全国ピーカンナッツレシピコンテスト」の【ジュニア部門】に出品されたレシピを紹介します。

簡単でアレンジしやすく、お弁当にもぴったりなレシピなので、ぜひご家庭で作って食べてみてください。

問い合わせ先 市役所商工観光課商工ブランド係(内線 422)



主役は君だ TAKATA-UI5

※UI5とは...15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



チーム名(学校名)

ミニヨン ダンス サークル
Mignon Dance Circle

種目 ダンス

団員34人

代表 くまがい えりな 熊谷 絵梨奈 さん

チームスローガン とりあえずやってみる!!

リーダーからのコメント

大船渡中学校
ふなもと くれあ
船本 紅愛 さん
(3年)



楽しく教え合いながら、いろんなジャンルのダンスに挑戦しています。日々の練習では、ステージを意識した表情の作り方や振り付けまでこだわるようにしています。もっと実力を付けて、チームを引っ張っていける存在になれるよう頑張ります。

