

ふくしま旬の恵みに乾杯!

今月のレシピ

ふくしま旬の食材 **8月** ピーマン



中華 朴伝 トンタケピー

材 料

●材料(2〜3人前)

ピーマン 1袋
 筍(水煮) 1パック
 豚バラスライス 200g
 豆板醤 小さじ1
 テンメンジャン 大さじ2
 日本酒(料理酒) 大さじ1

しょうゆ 大さじ1
 砂糖 少量
 にんにく(みじん切り/チューブでも可) 小さじ1
 生姜(みじん切り/チューブでも可) 小さじ1
 水溶き片栗粉 適量
 サラダ油 適量
 ゴマ油 小さじ1

レシピ

●作り方

- ◎ピーマン、筍、豚バラ肉を、一口大の同じ大きさになるように薄くそぐように切る。
- ◎フライパンにサラダ油を入れ、豆板醤、にんにく、生姜を炒める。
- ◎フライパンにスライスした豚バラ肉を入れ、肉に半分位火が通ったら、ピーマン、筍を入れて炒める。
- ◎テンメンジャン、日本酒、しょうゆ、砂糖を入れ、野菜に火が通ったところで、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ◎ゴマ油で風味をつけて完成。



今月の
お店

中華 朴伝 (ぼくでん)

福島市置賜町 4-27 TEL 024-522-1104 (福島駅 徒歩 5 分)