

パプリカのレシピのご紹介です

イカの生姜炒め

○材料 (1人分)

- ・パプリカ 1/2 個
- ・タマネギ 1/4 個
- ・ごま油 小さじ2
- ・スルメイカの細切り刺身 1パック
- ・みりん 小さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・白だし 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1/2
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・ショウガ (チューブ) 2cm
- ・ニンニク (チューブ) 1cm



○作り方

1. パプリカは頭と尻を除く。玉ねぎを含めイカと合わせ 5mm 幅くらいで細切り。
2. フライパンで油を熱しパプリカと玉ねぎを中火で炒める。
3. 火が通ったらイカによく混ぜた“みりん、醤油、白だし、酒、オイスターソース、豆板醤、ショウガ、ニンニク”を加えサツと炒めて味を馴染ませる。
4. 皿に盛りつける。彩りと風味づけに乾燥小ネギを散らせばできあがり。

アジとパプリカのぼん酢漬け

○材料 (4人分)

- ・アジ 4尾
- ・パプリカ 1個
- ・みょうが 1個
- ・ぼん酢 150cc
- ・油 大さじ2
- ・薄力粉 大さじ1



○作り方

1. パプリカとみょうがは細切りにします。
2. フライパンに油大さじ1/2 とパプリカを入れて焼きます。
焼き色が付いたら熱いうちに、みょうがと一緒にぼん酢に漬けます。
3. アジは3枚におろし一口大に切り、薄く薄力粉をまぶします。
4. フライパンに残りの油とアジを入れて両面焼き色をつけます。
5. こんがり焼き色が付いたら、熱いうちにぼん酢に漬けます。30分くらいつけたら完成♪