



土佐あきの
おいしい野菜

Cooking

はちみつの甘さがほんのり

とり肉とピーマンのハニー炒め

材料(4人分)

ピーマン(緑).....2個
パプリカ(赤).....1/2個
パプリカ(黄).....1/2個
とり肉.....50g
A { オイスターソース...大さじ1/2
しょうゆ.....大さじ1/2
はちみつ.....小さじ1
オリーブオイル...小さじ1
塩、コショウ、酒...適量

つくり方

- ①ピーマンとパプリカは縦に半分に切ってへたと種を取り一口大の乱切りにしておく。
- ②とり肉は塩、コショウ、酒を振っておく
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、②を炒め、火がとおったら①を入れる。すぐにAを入れてさっと炒める。



ビタミンCがたっぷりのピーマンは、カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。独特の苦味や匂いが苦手な人は、加熱することで軽減できます。土佐あき管内では、芸西村、安芸市、安田町、奈半利吉良川町で栽培されており、9月から6月まで出荷されています。