

「第1回奥ひの青パパイヤ料理コンテスト in 日野町」最優秀賞

フリガナ	アオパパイヤノメンツユカンタンイタメ							
1 料理名	青パパイヤのめんつゆ簡単炒め							
2 料理写真								
3 材料	<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th> <th>分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>青パパイヤ 200g ピーマン 2個(小さめ) 鰯節 5g 程度 (お好み) ごま油大さじ 1 めんつゆ大さじ 5</td> <td></td></tr> <tr> <td>材料費 (2名分)</td> <td>200円</td></tr> </tbody> </table>	材料名	分量	青パパイヤ 200g ピーマン 2個(小さめ) 鰯節 5g 程度 (お好み) ごま油大さじ 1 めんつゆ大さじ 5		材料費 (2名分)	200円	
材料名	分量							
青パパイヤ 200g ピーマン 2個(小さめ) 鰯節 5g 程度 (お好み) ごま油大さじ 1 めんつゆ大さじ 5								
材料費 (2名分)	200円							
4 作り方	<ol style="list-style-type: none"> 青パパイヤを細切りにする。ボウルに水を張ったものの中に10分さらしザルにあげる ピーマンも細切りにする フライパンにごま油を入れて、1, 2を炒める 火が通ってきたらめんつゆを加えて炒める 炒まったら火を止め鰯節を加える混ぜる 	15分						
5 アピール ポイント	<p>色々な青パパイヤ料理をつくってみましたが、 すごく簡単なのに一番おいしかったのでこちらを応募いたしました。</p> <p>ポイントとしては青パパイヤの酵素を少しでも逃さないためにも 炒めすぎない事です。 青パパイヤは火を入れると歯ごたえがよくなるので、さっと炒め物にすると とても美味しいです。</p>							