

「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	材料名	分量
	青パパイヤ 200g ピーマン 2個(小さめ) 鰹節 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"> 1. 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 2. ピーマンも細切りにする 3. フライパンにごま油を入れて、1, 2を炒める 4. 火が通ってきたらめんつゆを加えて炒める 5. 炒まったら火を止め鰹節を加える混ぜる 	
	調理時間	15分
5 アピールポイント	<p>色ん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>	