



神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



SEASON 7



ケーブルテレビ
ジェイウエイ
JWAYでオンエア!

いばらき

茨城をたべよう



ピーマンと豚ひき肉の スタミナ炒め



作り方

- 1 ピーマンは、ヘタをくり抜いて種を取り半分にする。切り口を上にして千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で温め、ニンニクとショウガを軽く炒める。
- 3 香りが立ったら豚ひき肉を入れ、ほぐしながら中火で炒める。
- 4 豚ひき肉に火が通ったら、ピーマンを入れて中火で1分炒める。
- 5 (A)をフライパンに回し入れ、全体に絡めたらすぐに火を止める。
- 6 器に盛り付け、糸唐辛子をそえたら完成!



材料【2人前】

ピーマン	...	4個	(A) <table border="0" style="margin-left: 10px;"> <tr> <td>酒</td> <td>...</td> <td>大さじ1杯半</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>...</td> <td>大さじ1杯半</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>...</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>オイスターソース</td> <td>...</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table>	酒	...	大さじ1杯半	醤油	...	大さじ1杯半	みりん	...	大さじ1	オイスターソース	...	大さじ1
酒	...	大さじ1杯半													
醤油	...	大さじ1杯半													
みりん	...	大さじ1													
オイスターソース	...	大さじ1													
豚ひき肉	...	100g													
ショウガ(すりおろし)	...	小さじ1													
ニンニク(すりおろし)	...	1片分													
サラダ油	...	大さじ1/2													
糸唐辛子	...	適量													



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



YouTube



ケーブルテレビ

JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~20:00~/23:00~他



ケーブルテレビ JWAY

ジェイウエイ

●ご加入・ご視聴へのお問合せ

☎ 0120-816-454

フリーコール

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)