

# えっ?? 生のピーマン食べない???

あなたは絶対損してる!

オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第7号 2019.  
created by gonyoken.com



## 生ピーマンとエビのカルパッチョ

### <材料>4人分

・エビ	8尾
(1)ピーマン	3個
(1)ミニトマト	3個
(1)レモン	適量
・玉ねぎ	少々
・ニンニク	2片
・塩	小さじ1/2
・コショウ	少々
・オリーブオイル	大さじ2.5
(2)片栗粉	大さじ1
(2)酒	大さじ1

### <手順>

- 1.エビは殻をむき背ワタと腹ワタを取って、(2)をまぶして熱湯で1分ゆでます。
- 2.(1)は薄い輪切り、玉ねぎは薄切り、ニンニクは潰してみじん切りにします。
- 3.ニンニク以外の全ての具材を皿に盛り、塩コショウをふります。
- 4.オリーブオイルと2のニンニクを弱火にかけ、ニンニクが色づいたら3に回しかけます。

ピーマンは野菜界の安藤サクラだと思ふのよ! 個性が光る頑張り屋さん✧



## 生ならシャッキシャキ!

縦切りなら苦味が少なく輪切りなら歯ざわり最高!

おかか醤油だけでもおいしい!

巻き焼きも和え物もナムルも生で!

写真の料理のレシピはブログにあります。

まんぷくラーメン  
にも生で  
入れちゃって!



ボランティア森

他にも野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介!

「ゴニョゴニョ研究室」で検索! <https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822