

レシピカード 縦型レイアウト(顔写真ありパターン)



RECIPE idea \* 差論 夢子 (Yumeko Salon)

### 赤緑ピーマンの青椒肉絲

東南アジア風に味付けした、夏らしいカラフルな炒めもの。  
赤とうがらしの辛みがアクセントになっています。

材料:2人分

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| ・えび…………… 8尾(160g)     | 〔水…………… カップ1/2   |
| ・黄パプリカ …… 1個          | ・スープの素 …… 小さじ1/2 |
| 〔A〕にんにく(みじん切り) …… 小1片 | 〔B〕砂糖 …… 小さじ1/3  |
| ・赤とうがらし(小口切り) …… 1/3本 | ・かたくり粉 …… 小さじ1   |
| ・バジル…………… 2枝          | ・ナムプラー …… 大さじ1   |
| ・油…………… 大さじ1          |                  |

作り方

1. パプリカはひと口大に切ります。
2. えびは、尾を残して殻をむきます。背に切り込みを入れて開き、背わたをとります。
3. Bを合わせます。
4. フライパンに油を入れ、Aを炒めます。香りがでたらパプリカ、えびを加えます。
5. えびの色がかわったらBを加え、とろみがついたら火を止めます。バジルをちぎって加えます。

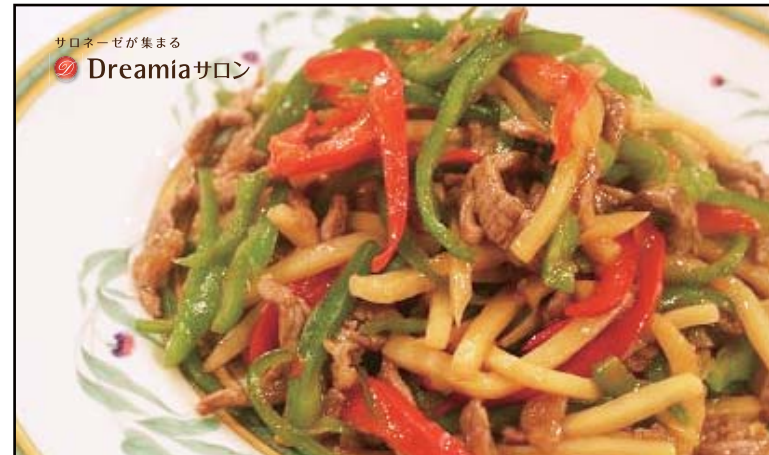
15

調理時間:15分

153

熱量(1人分):153kcal

レシピカード 縦型レイアウト(顔写真なしパターン)



RECIPE idea \* 差論 夢子 (Yumeko Salon)

### 赤緑ピーマンの青椒肉絲

東南アジア風に味付けした、夏らしいカラフルな炒めもの。  
赤とうがらしの辛みがアクセントになっています。

材料:2人分

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| ・えび…………… 8尾(160g)     | 〔水…………… カップ1/2   |
| ・黄パプリカ …… 1個          | ・スープの素 …… 小さじ1/2 |
| 〔A〕にんにく(みじん切り) …… 小1片 | 〔B〕砂糖 …… 小さじ1/3  |
| ・赤とうがらし(小口切り) …… 1/3本 | ・かたくり粉 …… 小さじ1   |
| ・バジル…………… 2枝          | ・ナムプラー …… 大さじ1   |
| ・油…………… 大さじ1          |                  |

作り方

1. パプリカはひと口大に切ります。
2. えびは、尾を残して殻をむきます。背に切り込みを入れて開き、背わたをとります。
3. Bを合わせます。
4. フライパンに油を入れ、Aを炒めます。香りがでたらパプリカ、えびを加えます。
5. えびの色がかわったらBを加え、とろみがついたら火を止めます。バジルをちぎって加えます。

15

調理時間:15分

153

熱量(1人分):153kcal

レシピカード 横型レイアウト(顔写真ありパターン)

サロナーゼが集まる  
Dreamiaサロン

RECIPE idea \* 差論 夢子 (Yumeko Salon)

フレッシュアスパラの Pasta




**15**  
調理時間:15分

**153**  
熱量(1分):153kcal

東南アジア風に味付けした、夏らしいカラフルな炒めもの。  
赤とうがらしの辛みがアクセントになっています。

**材料:2人分**

・えび…………… 8尾(160g)	・水…………… カップ1/2
・黄パプリカ …… 1個	・スープの素 …… 小さじ1/2
① にんにく(みじん切り) …… 小1片	② ・砂糖…………… 小さじ1/3
・赤とうがらし(小口切り) …… 1/3本	・かたくり粉 …… 小さじ1
・バジル…………… 2枝	・ナムプラー …… 大さじ1
・油…………… 大さじ1	

**作り方**

- 1 パプリカはひと口大に切ります。
- 2 えびは、尾を残して殻をむきます。  
背に切り込みを入れて開き、背わたをとります。
- 3 ② を合わせます。
- 4 フライパンに油を入れ、① を炒めます。  
香りがでたらパプリカ、えびを加えます。
- 5 えびの色がかわったら ② を加え、とろみがついたら  
火を止めます。バジルをちぎって加えます。

レシピカード 横型レイアウト(顔写真なしパターン)

サロナーゼが集まる  
Dreamiaサロン

RECIPE idea \* 差論 夢子 (Yumeko Salon)

フレッシュアスパラの Pasta



**15**  
調理時間:15分

**153**  
熱量(1分):153kcal

東南アジア風に味付けした、夏らしいカラフルな炒めもの。  
赤とうがらしの辛みがアクセントになっています。

**材料:2人分**

・えび…………… 8尾(160g)	・水…………… カップ1/2
・黄パプリカ …… 1個	・スープの素 …… 小さじ1/2
① にんにく(みじん切り) …… 小1片	② ・砂糖…………… 小さじ1/3
・赤とうがらし(小口切り) …… 1/3本	・かたくり粉 …… 小さじ1
・バジル…………… 2枝	・ナムプラー …… 大さじ1
・油…………… 大さじ1	

**作り方**

- 1 パプリカはひと口大に切ります。
- 2 えびは、尾を残して殻をむきます。  
背に切り込みを入れて開き、背わたをとります。
- 3 ② を合わせます。
- 4 フライパンに油を入れ、① を炒めます。  
香りがでたらパプリカ、えびを加えます。
- 5 えびの色がかわったら ② を加え、とろみがついたら  
火を止めます。バジルをちぎって加えます。