



こまきちスピンアウト
だぜい

シナリオ：ST AZUMA

作画：サクライ



5号

カラー ピーマン



の巻き



©2023 azuma / miyo Entertainment

こまきちのこ最新号
インスタグラムをチェック!



宮崎県の
とある田舎街に
縁と書いて「よすが」と
言う街に居る

ゴッ
ゴッ



こまきちの面白い
場面を紹介するぞ！

美味そうだぜえ
からぴー!!



こまきち!



オレ様を
なめんじゃねえ
キサブロウ!!

ほんと
からぴーが
好きだてげね

おまえ、いつも生で
カジッているけど

なんか美味しい
レシピとか
知らないてげか?

ONI

それは
からぴーチンジャオ
ロースだぜい!

しゅかりめの味付けで
ご飯が進むおかずだ!!

キラン

それじゃ
ひとつ教えてやるよ

キラン

からぴーの赤や黄色は苦みが少なくて加熱すると甘みも増すから

野菜が苦手なお子さんでも食べやすいと思うぜ！

からぴー!!!

からぴーを使うと見た目もカラフルで食卓が映える！



ニガニガカーン

- ・豚ロース肉：(生姜焼き用)200g
- ・カラーピーマン(緑・赤・黄)：各1個ずつ
- ・酒：大さじ1
- ・醤油：大さじ1
- ・片栗粉：大さじ1/2
- ・オイスターソース：大さじ1
- ・サラダ油：大さじ1
- ・塩コショウ少々

①



さて、さて用意する材料は!!

作り方はなあゝ



まず豚ロース肉は
細切りにして
ボウルに入れ：

Aの調味料を
加えて手でもみ込み
10分ほどおく



カラーピーマンは
それぞれ種とワタを
取り除いて5ミリ幅
程度の細切りにする



フライパンにサラダ油を
ひいて中火で熱したら

ジュウ

豚肉を入れてほぐすように
しながら炒める！
肉の色が変わったら
カラーピーマンを加える



お次に火力を強めて
オイスターソースを加えて
手早く炒め合わせる！

サツ

ジュウウウウ



完成!!

最後に

塩コシヨウで味を整え
器に盛り付けて…

ジャンーン!!

ぽか

ぽか

にやり

食べてみたいか?



おおお!!

これが〜!
からびー
チンジャオロース
てげか!



いっただっきま〜す!!



是非!!
2人には内緒でげな!



おわり

おすすめ
西都名物

中型 カラーピーマン



西都市は中心的産地！

これピーマン？ てげフルーティー

パプリカより小さく、普通のピーマンより
やや大きめ。

赤・黄・オレンジの3色があり、緑色
の実を完熟させてから収穫するんだよ。

ビタミンA、C、Eやβ-カロチンなど栄養
が豊富で、ヘルシーでフルーティー。

完熟てげすげー

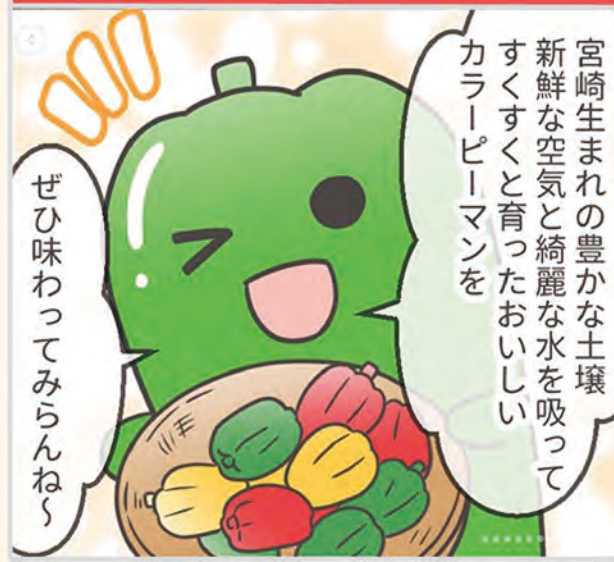
緑色から赤色へ完熟すると、甘みが増し、
栄養も数倍アップするそう。

赤いピーマンの色素「カプサンチン」は、
動脈硬化やガンをはじめ、生活習慣病の
予防に効果があるんだって。



甘くて
食べやすい！
サラダやピクルス
などの生食にも
ピッタリ

こまきちのこ2号も見てね！



ぜひ味わってみらんね〜

プロにきいた
おいしく
つくるコツ



からびー チンジャオロース

ポイント

下味をもみ込むことで、肉の臭みが消えて
ジューシーになるよ!

オイスターソースの味も絡まりやすいから
やってみてね!

アレンジ

旬の筍や椎茸を入れても美味しいよ!

料理&パン教室 ららキッチン

わたなべれいこ先生



\ Instagram!



材料(2人分)

- 豚ロース肉(生姜焼き用)...200g
- カラーピーマン...3個
- A 酒...大さじ1
- 醤油...大さじ1
- 片栗粉...大さじ1/2
- オイスターソース...大さじ1
- サラダ油...大さじ1
- 塩コショウ少々

1

豚ロース肉は細切りにし、Aの調味料をもみ込み10分おく。
カラーピーマンは種とワタをとり、5ミリの細切りにする。

2

フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、豚ロース肉を加え
ほぐしながら炒める。
肉に火が通ったら、カラーピーマンを加える。

3

火力を強めてオイスターソースを加えて、手早く炒めあわせる。
塩コショウで味をととのえて、器に盛りつけてできあがり。

こまきちのこ
バックナンバー

インスタ
限定

好評配信中!



Instagramをチェックだぜい~



次号予告!

次回
6号

4月6日土 配信!



宮崎地方創生
IPデベロッパーカンパニー

株式会社ミヨ・エンターテイメント

