

野菜あと
一皿！

ベジアップレシピ

7月

ししとう

《 中山町食生活改善推進協議会会員考案 》

今月のレシピ

ししとう味噌



【材料】

- ・ししとう…200g ・米麹…100g
- ・しょうゆ…70cc ・みりん…50cc
- ・砂糖…60g(お好みで)

【作り方】

- ① しょうゆ、砂糖、みりんを合わせて、米麹をほぐし入れ一晩おく。
- ② ししとうをみじん切りにする。
- ③ ①を火にかけ、ししとうを加え、中火から弱火にして30分程度とろっとするまで煮詰めたら完成。

🍴 麹が入ると甘味噌が美味しくなります。揚げ茄子にびったり。炒め物にも便利です♪ピーマンをあわせてもおいしく作れます。

ししとうと豚肉の甘酢炒め



【材料】

- ・ししとう…10本程度
- ・豚肉…150g ・玉ねぎ…小1個
- ・片栗粉…大さじ2
- ・サラダ油…大さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ2
- ☆水…大さじ2 ☆酢…大さじ1
- ☆砂糖…大さじ1

【作り方】

- ① ししとうのへたを取り、包丁で穴をあける。玉ねぎは半分に切り、5mm幅で切る。
- ② 豚肉を切り、塩こしょうをして、片栗粉をふっておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ豚肉を焼き、玉ねぎ・ししとうを加えて炒める。
- ④ 肉と野菜に火が通ったら、☆の調味料を入れて煮詰めて絡める。

栄養一口
メモ

獅子唐辛子と書きます。先端が獅子の口に似ていることからこの名前がつけました。栄養成分は、免疫機能を高め、疲労回復に効果のあるビタミンCをはじめビタミン類、カロテンを豊富に含んでいます。焼く、煮る、揚げるなどさまざまな調理法があります。強めの火加減でサッと加熱するとビタミンの損失が少ないです。カロテンは油で調理すると吸収率がアップするので、揚げ物や炒めものなどがおすすめです。