

万願寺とうがらしとじゃこの炒め物



材料(4人分)		調味料	
万願寺とうがらし	300g	砂糖	大1 1/2
ちりめんじゃこ	30g	醤油	大1 1/2
		酒	大2
ごま油	大2		

万願寺とうがらしは、舞鶴市の由良川流域が主な産地。
ビタミンA・Cに富み、食物繊維を多く含みます。
ツヤとハリがあり、果肉の厚いものを選んで下さい。
色を生かしたいときは火を通しすぎないように！

作り方

1. 万願寺とうがらしはヘタを取り、大きなものは2～3等分する。
2. フライパンに油を熱し万願寺とうがらしを炒め、火が通ればちりめんじゃこを加えて炒め合わせる。
3. 調味料を混ぜ合わせて加え、全体に味をからませながら炒め合わせる。

