

伏見とうがらしとちりめんじゃこの炊いたん



材料 (4人分)

伏見とうがらし 200g
ちりめんじゃこ 20g
油 大さじ1

A 醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1.5
みりん 大さじ1
だし汁 50cc

作り方

- ① 伏見とうがらしは種を取り、きれいに洗う。
- ② 鍋に油を入れて火にかけ、少したったら、ちりめんじゃこ、とうがらしを入れて炒める。
- ③ やわらかくなったらAを入れてよく混ぜて、中火にして煮る。

食育ばなし

〈伏見とうがらし〉

昔は京都でとうがらしといえば、この伏見とうがらしのことを言ったとか。古くは伏見(京都市伏見区)を中心に、今では府内で広く栽培されています。

とうがらしの中ではもっとも細長い品種で長さ12~18cmほど。甘みがあり食べやすいのでいっぱい食べれば夏バテに効果があります。

〈料理のこと〉

生産農家の味。たくさんとうがらしが手に入ったときに作っておくと常備菜となります。

1人分栄養価

エネルギー	78kcal	炭水化物	8.5g
たんぱく質	3.6g	カルシウム	34mg
脂質	3.3g	塩分	1.5g

