

# 万願寺とうがらしの塩こぶ煮



8月

2 週目

## 材料 (4人分)

|          |       |
|----------|-------|
| 万願寺とうがらし | 300g  |
| 塩こぶ      | 35g   |
| 水        | 100cc |
| すりごま     | 大さじ1  |
| サラダ油     | 大さじ1  |

## 作り方

- ① 万願寺とうがらしは縦半分に切り、種を取り、約2cmに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、切った万願寺とうがらしをゆで、ザルにとり、水気を切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、万願寺とうがらしを入れサッと炒め、水を100cc加え柔らかくなったら塩こぶを加え、汁がなくなるまで強火で炒める。
- ④ 盛りつけてごまをふる。

## 食育ばなし

### 〈万願寺とうがらし〉

舞鶴地方で栽培されている大型の品種です。肉厚でボリュームがあり甘さとやわらかさが特長です。

### 〈料理のこと〉

この料理は手早く簡単にできるので、各家庭でよく作られています。地元のスーパーでは、万願寺とうがらしの横に塩こぶが売られているところもあるほどです。

## 1人分栄養価

|       |        |       |      |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 71kcal | 炭水化物  | 7.9g |
| たんぱく質 | 3.4g   | カルシウム | 60mg |
| 脂質    | 4.5g   | 塩分    | 1.6g |

