

# 万願寺とうがらしの素揚げ



8月

4 週目

## 材料 (4人分)

万願寺とうがらし	300g
素塩	少々
揚げ油	適量

## 作り方

- ① 万願寺とうがらしは穴をあけておく。
- ② 油を160℃に熱し①を入れ、表面の色が変わったら取り出し、素塩をふっていただく。

## 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。タネが少なく、そのまま揚げたり焼いたり、楽しみ方はさまざま。

## 1人分栄養価

エネルギー	83kcal	炭水化物	4.3g
たんぱく質	1.4g	カルシウム	8.3mg
脂質	7.7g	塩分	0g

