

伏見とうがらしと豚肉のみそ炒め



材料 (4人分)

伏見とうがらし	200g
豚バラ肉薄切り	200g
玉ねぎ	中1/2個
サラダ油	大さじ1
八丁みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1.5
だし汁	50cc
みりん	大さじ2
淡口醤油	小さじ0.5

作り方

- ① 伏見とうがらしはへたを取り、縦に割って種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 豚バラ肉薄切りは3~4cm幅に切り、玉ねぎは5mmの薄切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。
- ④ ③に①の伏見とうがらし、八丁みそ、砂糖を加えて炒める。
- ⑤ ④にだし汁、みりんを加えて全体にからめ、強火で汁気が少し残る程度まで炒め煮にし、仕上げに淡口醤油を加えて器に盛りつける。

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。とうがらしの中でもっとも細長い品種で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。

1人分栄養価

エネルギー	340kcal	炭水化物	21.1g
たんぱく質	11.7g	カルシウム	36mg
脂質	22.8g	塩分	1.9g

