

帝塚山大学で管理栄養士をめざす学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ



簡単においしくできる！



Recipe 07

とうがらしと豚肉の相性が抜群！

ひもとうがらしと

豚肉の甘辛梅炒め



今月の大和野菜は

ひもとうがらし

ひもとうがらしは、夏から秋にかけて枝
いっばいに細長い果実を実らせませす。
辛味はほとんどなく、甘味と独特のさわ
やかな香りがあります。肉厚な果肉は
柔らかく、熱を通すと甘味が増します。

レシピ考案者から
ひとこと

Recipe 07

ひもとうがらしと豚肉の甘辛梅炒め

材料(2人分)

ひもとうがらし	100g
豚肉スライス	100g
梅干し	1/3個
かつお節	ひとつまみ(0.5g)
●調味料	
★酒	大さじ1(15g)
★砂糖	小さじ1/3(1g)
★濃口醤油	小さじ1(6g)
サラダ油	大さじ1弱(10g)

作り方

- ① 豚肉は一口サイズ、ひもとうがらしは半分に切る。梅干しはタネを取り、みじん切りにする。
- ② フライパンを熱しサラダ油をひいて、豚肉とひもとうがらしを中火で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、梅干しと調味料を合わせて、からめる程度に炒める。
- ④ 盛り付けた後、かつお節をのせる。

調理のポイント

- ひもとうがらしは、皮が厚いので柔らかくなるまで炒めてね！

レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部
食物栄養学科 佐伯せみの学生



ひもとうがらしは、まほろぼキッチンで
ご購入いただけます♪

▶ **JAならけんファーマーズマーケット まほろぼキッチン**

<http://www.ja-naraken.or.jp/mahoroba/>



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三條本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストラン かぐやま
0744-23-1305

私たちが考えたオリジナルレシピです！
ぜひ作ってみてくださいね！

