

大和野菜 で クッキング

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 89

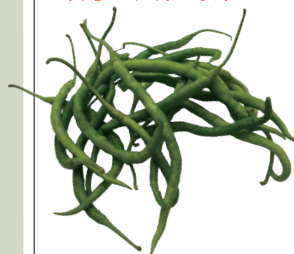
やわらかく甘みのあるひもとうがらしと高野豆腐を使った旨味たっぷりの青椒肉絲です。

ひもとうがらしの青椒肉絲

チンジャオロース

今月の大和野菜は

ひもとうがらし



ひもとうがらしは細長い形が特徴の甘とうがらしの一種で、辛みが少なく、やわらかな食感とほんのりとした甘みが楽しめる夏野菜です。炒め物との相性が良く、彩りも豊かに仕上がります。



材料(2人分)

豚ローススライス	1100g
★酒	小さじ1 (5g)
★しょうゆ	小さじ1/3 (2g)
★みりん	小さじ1/3 (2g)
高野豆腐	1枚 (14~16g)
ひもとうがらし	60g (6cmくらい15本程度)
たけのこ(水煮)	中1/4個 (50g)
パプリカ(赤)	中1/4個 (40g)
●オイスターソース	大さじ1/2 (9g)
●しょうゆ	小さじ1 (6g)
●みりん	小さじ1 (6g)
●顆粒中華だし	小さじ1/2 (1.4g)
油	大さじ1/2 (6g)
片栗粉	小さじ1 (3g)
水(片栗粉用)	小さじ1 (5g)

作り方

- ① 豚ロースは幅1cmの細切りにし、★を絡めて15分ほどおき、下味をつける。
- ② 高野豆腐を戻し、厚さを半分に切り、幅1cmの細切りにする。
※パサパサにならないよう、水気の切りすぎに注意。
- ③ ひもとうがらしはヘタを切る。たけのこパプリカは、幅1cmの細切りにする。
- ④ ●の調味料を合わせて混ぜておく。
- ⑤ 中華鍋を強火で熱して油をなじませ、①を手早く炒める。肉に火が通ったら②、③を加えて炒める。
④の合わせ調味料を加えて味付けする。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れとろみを付けて出来上がり。

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



NOTE

- ひもとうがらしは炒めすぎず、食感を残すとよりおいしく仕上がります。
- 仕上げにごま油を少量加えると、香りが引き立ちます。



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町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



帝塚山大学

管理栄養士をめざす、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生が、大学での学びの成果を生かして考案した「大和野菜」たっぷりの旬なレシピをご紹介します。