

甘長とうがらしの甘辛焼き

甘長とうがらしは唐辛子の仲間で、その名の通り辛みはほとんどなくほのかな甘みがあります。ししとうよりも見た目にボリュームがあり果肉は肉厚で柔らかく、種が少ないため食べやすいのが特徴です。甘長とうがらしにはビタミンCが多く含まれており、日焼けを防ぐ働きや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きが期待できます。レシピの甘長とうがらしをピーマンに変えると苦み、ししとうに変えると辛みを楽しむことができます。ピーマン、ししとうも甘長とうがらしと同様にビタミンCを多く摂ることができます。



【材料（2人前）】

	• 甘長とうがらし	6本
	• しらす干し	10g
	• ごま油	小さじ1
A	• 酒	大さじ1
	• 砂糖	小さじ1/2
	• みりん	小さじ1
	• 濃口醤油	小さじ1
	• 水	50cc
	• かつお節	適量

（1人分）70kcal 塩分0.7g

【作り方】

- ① 甘長とうがらしはヘタを取り、縦2等分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、甘長とうがらしに軽く焼き目がつくまで焼く。
- ③ 甘長とうがらしに軽く焼き目がついたらAの調味料としらすを入れて、水分がなくなるまで加熱する。
- ④ 器に盛りつけ、かつお節をかける。