

旬の野菜をまるごと味わう

万願寺唐辛子のチーズ&おなかポート



<栄養価：1人分>

エネルギー：64 kcal たんぱく質：9.8g
脂質：1.3g 炭水化物：3.5g 食塩：1.4g

<材料：2人分>

万願寺唐辛子 4~6本(適宜)

【A】

カテージチーズ 45g

削り節 3g

刻み塩昆布 2g

【B】

削り節 12g

濃口醤油 小さじ2

<作り方>

- ① 万願寺唐辛子に包丁で切り目を入れ、少し焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。
- ② AとBの材料をそれぞれボウルで混ぜ、①に詰める。半分ずつ2種類作る。
- ③ 器に盛り、穂ジソ（分量外）などを飾る。

一口メモ

おもてなしの前菜やお酒のおつまみにもなります。余ったカテージチーズのペーストは、サラダや焼き野菜のトッピングなどに活用できます。

健康・栄養情報

万願寺唐辛子はピーマンの仲間です。ピーマンはβ-カロテン(プロビタミンA)やビタミンCを豊富に含み、これからの強い日射しから肌を守るために食べたい食材ですが、苦手なお子さんも多いです。万願寺唐辛子は、加熱すると甘味が増し、ピーマン特有の苦味やおいが少ないうえ、ビタミンA・Cがピーマンの約2倍量含まれています。ビタミンAは、油と一緒に摂ることで吸収がよくなります。

キッズ

- ・万願寺唐辛子を洗う、包丁で切り目を入れる、ポート状に開いて材料を詰める、盛り付けるなどを行いましょう。
- ・万願寺唐辛子は京野菜の一種です。京野菜について調べてみるのもいいですね。

献立例

主食：そら豆ごはん

主菜・副菜：万願寺唐辛子のチーズ&おなかポート

副菜：きゅうりと竹輪のごま酢和え

汁物：豆腐とわかめの生姜スープ

