

ししとう



つい脇役と思われがちな「ししとう」ですが、**ビタミンC**を豊富に含んでおり、免疫力機能を高め、疲労回復などの効果が期待できます。とうがらしの成分として有名な**カプサイシン**という物質も含み、食欲増進、新陳代謝アップにつながると考えられ、まさに夏バテ防止に役立つ野菜です！！

【名前の由来】ししとうは、ししとうがらしのことで漢字では「獅子唐辛子」と書きます。獅子唐の先端が獅子の口に似ていることが由来とされます。

獅子唐と鶏肉のピリ辛炒め

【2人分】

鶏もも肉	200g
ししとう	10本
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
◆酒	大さじ1
◆しょうゆ	大さじ1/2
◆砂糖	大さじ1/2
◆豆板醤	小さじ1/2
◆オイスターソース	小さじ1/2
◆しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
ごま	少々

辛いのが苦手な方は
半量 or なしでもOK



- ① ししとうはがくを切り落とし、真ん中に少し穴をあける
- ② 鶏もも肉は1口大に切り、片栗粉をもみ込んでおく
- ③ 油をひき、鶏肉を炒める
- ④ 焦げ目がつき始めたら、ししとうを入れ、◆の調味料を入れ煮絡める
- ⑤ 最後にごまを散らして完成！

栄養価[1人分] 194kcal, たんぱく質 19.9g, 脂質 7.5g, 塩分 1.3g

★調理のポイント

ししとうはそのまま加熱すると破裂してしまうため包丁や爪楊枝で穴を少し開けてから調理しましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず夏をのりきりましょう♪

