

とれたて



クッキング

～福耳トウガラシ～

オイスターソース炒め



材 料 (2人分)

福耳トウガラシ	2本
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

- ①福耳トウガラシは縦半分に切ってタネを取り除き、乱切りにする。
- ②調味料は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油(分量外)を熱し、トウガラシをさっと炒め、最後に合わせ調味料をからめる。
- ④お好みで牛肉や豚肉と一緒に炒めてもおいしい。

サルサソース

材 料 (2人分)

福耳トウガラシ	
(タネを取り除いてみじん切り)	1本
トマト(ざく切り)	1個
タマネギ(みじん切り)	1/4個
ニンニク(みじん切り)	1かけ
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩・コショウ	適量

作り方

- ①材料を全てボウルに入れてよく混ぜ合わせ、塩・コショウで味をととのえる。
- ②トルティーヤチップスやクラッカーにのせておつまみに。茹でた豚肉や魚のムニエルのソースに。
- ③辛くしたいときは福耳トウガラシをタネごとみじん切りにするとよい。

