



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

万願寺とうがらしとおじゃこのたいたん

材料

2 人分

万願寺とうがらし	50g
じゃこ	8g
さとう	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1/3
酒	小さじ 1
油	少々

作り方

鍋に油を熱し、縦 4 等分にした万願寺とうがらしとじゃこを炒め、調味料を加えて炒め煮にする。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

ごはん、焼きししゃも、みそ汁（玉ねぎ、じゃがいも）

～長岡京市食育推進委員会～