

帝塚山大学で管理栄養士をめざす学生が考えた  
大和野菜たっぷりレシピ



大和野菜  
で  
クッキング



しかいちくん

簡単においしくできる！



## Recipe 31

ピリ辛で刺激が欲しい方に!ひもとうがらしとお肉をたっぷり乗せたがっつりレシピです。

### ひもとうがらしの 韓国風もちピザ

今月の大和野菜は ひもとうがらし



古くから自家消費用として作られていた甘味とうがらしです。夏から秋にかけて多くの果実を実らせ、たくさん収穫できます。太さが5mm程度の細身で、濃緑色のものが皮も柔らかく、美味しいです。

## Recipe 31 ひもとうがらしの韓国風もちピザ

### 材料(2人分)

ひもとうがらし	細い物10本(25g)
鍋用の薄切り餅	6枚
牛肉スライス	100g
玉ねぎ	中1/4個(45g)
チーズ	ひと握り(50g)
糸唐辛子	適量

### <タレ>

★コチュジャン	大さじ1弱(15g)
★はちみつ	大さじ2/3強(15g)
★みりん	大さじ1弱(15g)
★酒	大さじ1(15g)
★醤油	大さじ1/2強(10g)
★おろしにんにく	小さじ2(5g)
★おろししょうが	小さじ2(5g)
★ごま油	小さじ1強(4g)
★豆板醤	小さじ1/5(1g)

### 作り方

- ① ★の調味料を混ぜ合わせタレをつくる。タレの2/3量に牛肉を漬けておく。
- ② ひもとうがらしは洗い、ヘタを切り取る。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ③ ①の牛肉と玉ねぎをフライパンで炒め、最後にひもとうがらしを加えさっと炒める。
- ④ オープン皿にクッキングシートを敷き、薄切り餅を並べる。
- ⑤ 残りのタレを薄切り餅に塗り、③とチーズをのせる。
- ⑥ 200℃のオーブンで5~7分焼く。
- ⑦ 糸唐辛子を飾ってできあがり。

### ▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



ひもとうがらしは  
まほろばキッチンで  
お買い求めください!

### 一口メモ

- キムチやツナ、コーンを入れてアレンジしても。
- ふつうの餅を薄く切って使ってもOK。
- 豆板醤やはちみつはお好みで増やしてください。
- 濃い目の味なのでお好みの野菜をたっぷり乗せて大丈夫。食感を変えられます。

レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部  
食物栄養学科 佐伯ゼミの学生



JR奈良駅前店

【住所】  
〒630-8122  
奈良市三条本町1098  
【TEL】  
0742-33-8318



橿原店

【住所】  
〒634-0003  
橿原市常盤町605-1  
【TEL】  
0744-23-1301  
産直レストランかぐやま  
0744-23-1305

帝塚山大学  
TEZUKAYAMA UNIVERSITY

管理栄養士をめざす、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科  
佐伯ゼミの学生が、大学での学びの成果を生かして考案した「大  
和野菜」たっぷりの旬なレシピをご紹介します。