



【万願寺とうがらしの チーズ焼き】

チーズと明太子が万願寺にぴったりマッチ、
コクのある焼き物。



精華町広報キャラクター
京町セイカ

©精華町2018 京町セイカ#(00029)

1人前参考値

熱量	189	kcal
塩分	1.8	g
脂質	14.8	g

1人前当りの原価 137 円

材料4人前

万願寺とうがらし	6	本	(120g)
薄切りハム	3	枚	(30g)
辛子明太子	50	g	
マヨネーズ	大さじ	3	
ピザチーズ	100	g	
黒コショウ	少々		

～レシピ：野菜ソムリエプロ&きき酒師 川添智未Produce～

作り方

- ① 万願寺とうがらしはタテ半分に切って種とワタを出す（ヘタは残しておく）。
- ② ハムはみじん切り、辛子明太子はほぐし、一緒にマヨネーズと和える。
- ③ ②を12等分して万願寺とうがらしに詰め、チーズをのせる。
- ④ グリルかトースターでチーズが溶けるまで焼く。黒コショウをふって皿に盛る。

お料理のワンポイント

- お客様に出すときは、パセリやミニトマトなどをあしらうと良い。
- マヨネーズと和える具材は、ハム・明太子をそれぞれ単品にし、2種類を盛り合わせても良い。
- ハム・明太子の他、ゆで玉子や塩吹き昆布を和えてもおいしい。

このレシピに使用している精華町の特産品



万願寺とうがらしはブランド京野菜の一つ、とうがらしの仲間ですが辛みはなく、肉厚な果肉は柔らかく甘みがあり、種が少なく食べやすい。

旬は5月中旬～9月中旬頃
問合せ先：精華町洛いもグループ 井上
Tel：090-2110-6600