

今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

★杉谷とうがらしと人参のラペ★

7/19、9/1 の給食に登場!

材料（給食4人分のめやす分量です）

まぐろフレーク	30g
杉谷とうがらし	1本
たまねぎ	1/2こ
にんじん	1/2本
●オリーブ油	大さじ1/2
●レモン果汁	大さじ1/2
●さとう	大さじ1
●しょうゆ（こいくち）	小さじ1
●塩・こしょう	少々



作り方

- ① 杉谷とうがらしは、半分に切って種をとり、0.3cmスライスにする。
- ② たまねぎは、0.5cmスライスにする。
- ③ にんじんは、千切りにする。
- ④ ①②③の野菜をさっとゆでて冷ます。
- ⑤ ●の調味料を全てよくまぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ④の野菜とまぐろフレークを⑤のドレッシングで和える。

～ふるさと食材のご紹介 『杉谷とうがらし』～

甲賀市甲南町杉谷地区で江戸時代から栽培されてきた伝統野菜です。先が曲がったユニークな形をしています。万願寺とうがらしより小ぶりで実がやわらかくてみずみずしいです。カプサイシンを含まないため、辛くなく、生でも食べられます

