

ししとうがらし



野菜・果物を食べよう♪



ポイント

緑鮮やかでつやとハリがあり、ヘタがしっかりしていて変色していないものを!

おいしい時期

6~9月頃

保存方法 キッチンペーパーなどに包んで保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存(低温・乾燥に注意)。早めに使い切る!

食べ方

油との相性抜群! 破裂防止のため、切り込みを入れるか穴をあけておくとよい。揚げ物や炒め煮、焼き浸しなどに。