

給食レシピ



時間がある時は、ピーマンをさっとゆでて冷水にとってから調理すると、彩りがよくなりますよ。

ご家庭でもぜひ作られてみて下さい♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

ピーマンのじゃこ炒め

夏が旬の「ピーマン」を使ったメニューです。給食では「ピーマンが甘くておいしい！」と子どもたちにも人気でした。

ピーマンは炒めることで苦味がやわらぎ、ちりめんじゃこの旨味に加わって、さらにおいしく仕上がります。お弁当のおかずにもおすすめの一品ですよ。

栄養価（1人当たり）

エネルギー・・・	20 kcal	ビタミンA・・・	22 ugRE
たんぱく質・・・	1.5 g	（レチノール活性当量）	
脂質・・・	0.9 g	ビタミンB1・・・	0.01 mg
カルシウム・・・	25 g	ビタミンB2・・・	0.02 mg
食物繊維・・・	1.0 g	ビタミンC・・・	36 mg
		塩分量・・・	0.2 g



作り方

- ① ピーマン・パプリカを洗って、へたと種をとり、細切りにする。
(ピーマンは繊維に逆らって横切りにすると、やわらかく仕上がり、食べやすくなりますよ)
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこを焦げ付きに注意しながら、香ばしく炒める。
- ③ その後、ピーマンを炒める。
- ④ ピーマンに火が通ったら、塩・こしょうを加え、最後にごまをいれたら、完成です。

材料（4人分）

青ピーマン	130 g	ごま油	少々
パプリカ(赤)	15 g	ごま	小さじ1
パプリカ(黄)	15 g	塩	少々
ちりめんじゃこ	15 g	こしょう	少々

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪