



給食レシピ

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。

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。
ご家庭でもぜひ作ってみてください♪
高森町教育委員会事務局 管理栄養士
永野 育奈



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♪



栄養価(1人当たり)

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

材料(4人分)

赤ピーマン	130 g	ごま油	少々
パプリカ(赤)	15 g	ごま	こさじ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

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、やわらかく仕上がリ、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、ちりめんじゃこの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。

高森東学園の給食では、地元高森町で採れた新鮮なピーマンを使用しています！



↑ 阿南時治さんの農園で採れたピーマン



↑ 肉厚でとてもおいしいピーマンです