

うまうま健康ピーマン炒め

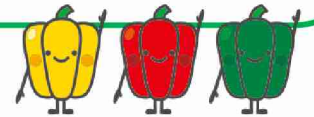


ひとくちメモ

うまうま健康ピーマン炒めは、令和2年度の「はま菜ちゃん料理コンクール」入賞作品です。

ピーマンが嫌いな人でも美味しく食べられるように、味付けを工夫しているということです。

緑色のピーマンは完熟すると赤くなり、給食では赤ピーマンを使っていますが、このレシピではパプリカを使いました。ピーマンよりも細く切ると形が揃って仕上がります。



作り方



- 1 しらたきを3cmくらいの長さに切り、下ゆでする。
(下ゆで不要のしらたきの場合は水洗いする)



- 2 ピーマン・パプリカをせん切りにする。



- 3 フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉・しらたきを炒める。



- 4 ピーマン・パプリカを入れて炒め、火が通ったら調味料を入れる。
最後にごまをふり入れる。

材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	50g
ピーマン	2個 (60g)
パプリカ (赤)	1/4個 (40g)
しらたき	100g
白ごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1

一人分の 栄養価

エネルギー 54kcal
たんぱく質 3.2g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳 ツナそばろ
うまうま健康ピーマン炒め
豚汁

2022年6月の給食献立より

