

給食レシピ紹介！

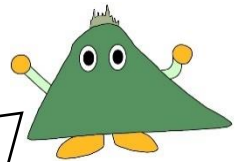


給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピつかを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家うちの人ひとと一緒に料理いっしょを作りってみませんか。

ピーマンのきんぴら



ピーマンは、東部地区で育てられています。ピーマンには、フランス語で「とうがらし」という意味がありますので、とうがらしの仲間です。ピーマンの苦みは火を通すことで、甘くなります。ビタミンCが豊富で、病気予防や美肌に効果があります。ピーマンが苦手な人も、ごはんがすすむ味付けです！



<材料>	4人分
ちくわ	20g
ごぼう	80g
ピーマン	40g
にんじん	40g
すりごま	4g

調味料

こいロしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切り、種をとりのぞいて 3mm 幅の千切り、にんじん、ごぼうは 2mm 幅の千切りにする。
- ② ちくわは、縦半分に切り、2mm 幅にスライスする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、にんじん、ごぼうを炒める。
- ④ ちくわとピーマンを入れて炒め、調味料を加え、さらに炒める。
- ⑤ 仕上げに、すりごまを入れて、味をととのえて仕上げる。

