

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レシピを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理りょうりを作つくってみませんか。

ピーマンのじゃこあえ



<材料> 4人分

しらす干し	8g
もやし	120g
ピーマン	40g
にんじん	30g
いりごま	少々
うす口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

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。免疫力を高める働きや疲れをとる働きがあります。しらす干しとあえることで、ピーマンが苦手な人も食べやすいです！



<作り方>

- ① しらす干しは、から炒りし、冷ましておく。
- ② ピーマンは縦半分に切り、種をとりのぞいて2mm幅の千切りにする。にんじんも同様に2mm幅の千切りにする。
- ③ もやしは水からゆで（約5～6分）、ゆで上がったらずに水にさらし、うす口しょうゆを小さじ2ふっておく。
- ④ ピーマン・にんじんは、沸騰したお湯でゆでて水にさらし、水分を切っておく。
- ⑤ よく混ぜ合わせた調味料と①③④といりごまを一緒にあえて味をととのえる。

