

★ピーマンじゃこ

◆材料（4人分）

- ・青ピーマン : 70 g
- ・しらす干し : 20 g
- ・サラダ油 : 小さじ 1
- ・酒 : 小さじ 2
- ・こいくちしょうゆ : 小さじ 2
- ・砂糖 : 小さじ 1
- ・みりん : 小さじ 1
- ・削り節 : 3 g

◆作り方

- ①ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しらす干しを炒める。
- ③ピーマンを入れてさらに炒める。

※ピーマンはさつとゆでるまたは電子レンジで加熱すると食べやすくなります。

- ④調味料を加えて、仕上げに削り節を入れる。



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
 とり肉のさっぱり焼き
 ピーマンじゃこ
 じゃがいもだんごのみそ汁

* この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター