

ピーマンの細切り炒め



【材料】 5人分

- ・ピーマン・・・5個
- ・にんじん・・・1/2本
- ・豚こま切れ肉・・・150g
- ・春雨・・・50g
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・酒・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・オイスターソース・・・小さじ1
- ・鶏ガラだし・・・小さじ2
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・水・・・大さじ1

【作り方】

- ①春雨を茹で適当な長さに切る
- ②ピーマン、にんじんを千切りにする
- ③豚肉を細切りにする
- ④油を熱したフライパンで③→②の順に炒め火が通ったら①を加える
- ⑤④に☆の調味料を入れ炒めながら味をつける

～春雨の下茹で時短テクニック～

耐熱容器に春雨、春雨がかぶるくらいの水を入れてふんわりとラップし、600Wのレンジで約6分加熱する。硬い場合は1分ずつ追加加熱を行ってください



給食より

子どもたちの人気メニュー！代表的な夏野菜、ピーマンを使ったレシピです。ピーマンには、紫外線からのダメージを軽減するといわれるビタミンCが豊富に含まれています。含有量はレモンの5倍！とされています。夏野菜には夏を乗り越えるための栄養がたくさん含まれているので、積極的に摂取していきましょう♪