

給食メニュー紹介



給食だより

10月の献立から、3日（月）に登場する「カラフルじゃこピーマン」を紹介します。糸こんにゃくを使用した食感の楽しい炒めものです。今夜の夕食の副菜にいかがでしょうか。

【カラフルじゃこピーマン】

材料（4人分）

・ピーマン	・・・	2こ	・・・	下準備	たて半分に切り、種を除いて千切りにする
・太もやし	・・・	60g	・・・		洗ってざるにあげる
・にんじん	・・・	1/4本	・・・		皮をむいて千切りにする
・糸こんにゃく	・・・	60g	・・・		下ゆでし、食べやすい大きさに切る
・ちりめんじゃこ	・・・	大さじ1			
・砂糖	・・・	小さじ1			
・しょうゆ	・・・	小さじ2			
・ごま	・・・	適量			
・ごま油	・・・	適量			



☆ 作り方 ☆

- ① フライパンを中火にかけ、ごま油を適量入れて加熱する。
- ② にんじん。太もやし、ピーマン、糸こんにゃくの順に炒める。
- ③ ちりめんじゃこを加えてさっと炒め、砂糖をふりかける。
- ④ 砂糖がなじんだら、鍋はだからしょうゆをまわしかける。
- ⑤ ごまを指でつぶしながらちらして、できあがりです。