

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「牛肉とピーマンのんにくいため」

給食に初めて登場する献立です。夏が旬のピーマンは、油で炒めることでビタミン類の吸収がよくなるため、炒めものに適した野菜です。また、にんにくの香りには食欲を増進する効果があり、さらに「アリシン」という成分が消化や栄養素の吸収も促進します。だんだんと気温が高くなり食欲が低下する時期に、子どもたちが食べやすいように考えた献立です。

じゃがいものシャキシャキとした食感を残すように仕上げるのがポイントです。



＜材料 4人分＞

・牛肉(細切り)	160g
・じゃがいも	200g(中2個)
・ピーマン	40g(中2個)
・にんにく	1/2かけ(2g)
・ごま油	大さじ1
・さとう	大さじ1/2
・料理酒	大さじ1/2
・こいくちしょうゆ	大さじ1強
・塩	少々
・こしょう	少々

＜作り方＞

- ①ピーマンはせん切りにする。
- ②じゃがいもはせん切りにして水にさらす。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④さとう・料理酒・しょうゆを合わせて調味液をつくる。
- ⑤フライパンを熱し、ごま油を入れてなじませ、にんにくを炒めて油に香りを付けたあと、牛肉を炒める。
- ④牛肉が炒まれば、塩・こしょうで味付けする。
- ⑤ピーマンとじゃがいもを加えて炒め、じゃがいもが炒まれば、調味液を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「しば漬ちりめん」と
「牛肉とれんこんの煮つけ」の
レシピをお届けします。

