

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「鶏肉とピーマンのごまいため」

季節の食材「ピーマン」を使用した献立です。

ナス科の仲間であるピーマンは、ビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCには免疫力を高める働きがあるほか、疲労回復や高血圧予防、動脈硬化の予防にも効果があります。

「鶏肉とピーマンのごまいため」はしっかりと野菜をとることができ、冷めてもおいしい一品なので、お弁当にもぴったりです。ぜひご家庭でもお試しください。



<材料 中学年 4人分>

・鶏肉	60g
・キャベツ	200g(1/4玉)
・ピーマン	50g(2こ)
・すりごま	小さじ4
・ごま油	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・うすくちしょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① 鶏肉は細かく切る。
- ② ピーマンとキャベツはせん切りにする。
- ③ すりごまはさっと炒る。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れてなじませ、肉を十分に炒め、肉の色が変われば塩とこしょうをし、さらにピーマンを炒める。
- ⑤ ピーマンが炒まればキャベツを加えて炒め、しょうゆで調味し、最後にすりごまを加えて仕上げる。

～できあがり～

給食では鶏肉の細切りを使用しています。

来月は…「こぎつねちらし(具)」と「肉みそいため」のレシピをお届けします。

