



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～ 7月の献立より～



「ピーマンのごまいため」

夏に旬を迎えるピーマンは、苦味が特徴で、子どもたちにとって少し苦手な味です。食べやすいようにキャベツのあま味と、ちくわのうま味がいっしょに味わえる炒め物です。ごまの香ばしい香りが食欲を増します。

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリです。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

ちくわ	40g
キャベツ	160g(約1/8個)
ピーマン	50g(1個)
すりごま	大さじ1と1/3
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1強

〈作り方〉

- ① ピーマン・キャベツはせん切りにする。
- ② ちくわは半月切りにする。(細いものは輪切りにする)
- ③ すりごまはさっと炒る。
- ④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、②を炒める。
- ⑤ ④にピーマン・キャベツの順に炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味し、最後に③を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「イタリアンスパゲティ」と
「トマトクリームシチュー」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。