ピーマンの炒め煮

子どもたちが苦手なピーマンを
食べやすく調理した
夏らしい料理です。

豚肉とごまの風味が
ピーマンの味やにおいを
和らげてくれます。

材　料	使用量（４人分）
サラダ油	小さじ 1/2
豚肉（スライス）	70ｇ
にんじん	50g(中５㎝長さ)
ピーマン	110g(中３個)
┌ みりん	小さじ 1/2
└ しょうゆ	大さじ 1/2
白いりごま	小さじ1
すりごま	大さじ1弱

＜作り方＞

①豚肉は２㎝長さ、にんじんとピーマンは短冊切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。

③豚肉に火が通ったら、にんじん、ピーマンの順に加えて炒める。

④にんじん、ピーマンがしんなりしたら、みりんとしょうゆを加え、よく絡める。

⑤仕上げに白いりごまとすりごまを振り、全体的になじませる。

＊学校給食では、量の確保が難しいため、ピーマンで実施していますが、「甘長ピーマン」を使うと、より一層おいしい一品になります。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。