

じゃこピーマン



材料（2人分）

ピーマン…中4個
(140g)

油…小さじ1
ちりめんじゃこ
…大さじ1

くるみ…10g

A { 砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
かつお節…1g

<1人分栄養価>

エネルギー：87kcal

カルシウム：26mg

食塩相当量：0.6g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：10分）

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種をとり、縦に細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、中火でピーマンを炒める。全体に油がなじんだら、ちりめんじゃこ、砕いたくるみを加え、さっと混ぜ合わせる。
- ③ Aを加え混ぜ、かつお節も加えて軽く混ぜ合わせ、お皿に盛る。

ピーマンのみそ炒め



材料（4人分）

- ピーマン…中4個
（140g）
厚揚げ…200g
しめじ…100g
A { みそ、酒…各大さじ2
砂糖、みりん
…各大さじ1
ごま油…大さじ1

<1人分栄養価>

エネルギー：160kcal

カルシウム：132mg

食塩相当量：1.0g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：10～15分）

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種をとり、縦1cm幅に切る。しめじは石づきを除きほぐす。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大にちぎる。
- ③ フライパンにごま油を強火で熱し、②を炒め、こんがりとしたら①を加えてさっと炒める。全体に油が回ったらAを加えて炒め、お皿に盛る。