

給食ししぴ

これから旬をむかえる夏野菜のピーマンを使った料理を紹介。ご家庭でもぜひ味わってほしいおいしいピーマン料理です。

「うまうま健康ピーマン炒め」

令和2年度「はま菜ちゃん料理コンクール」の入賞作品です。市内の小学生が考えました。甘めの味つけにして、ピーマンが苦手な人でも食べやすいように考えられています。

子どもたちには「ピーマンがきらいだけど、食べられたよ。」「また食べたいな。」と好評でした。

材料（給食4人分）

豚ひき肉	40g
緑ピーマン	中1個（40g）
赤ピーマン	中1/2個（20g）
しらたき	100g
白すりごま	4g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

作り方

- ① しらたきを3cm長さ切り、下ゆでする。
- ② 緑ピーマン・赤ピーマンをせん切りにする。
- ③ ごま油を熱し、ひき肉を炒め、しらたきを入れて炒める。
- ④ 赤ピーマン・緑ピーマンを入れて炒め、調味する。
- ⑤ 白すりごまを入れる。

★給食では、緑ピーマンの色をきれいに仕上げるため、緑ピーマンだけゆでて水冷し、調味してから加えました。

【給食献立】

- ・ごはん ・牛乳
- ・ツナそぼろ
- ・うまうま健康
ピーマン炒め
- ・豚汁



「ラタトゥイユ」

夏野菜をたっぷり使ったフランス料理です。給食では、ソースの代わりとして魚フライにつけて食べます。

材料（給食4人分）

ベーコン	12g
たまねぎ	中1/2個
トマト	中1個
ズッキーニ	中1/2個
なす	中1/2個
ピーマン	中1/2個
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ1/2
食塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々

作り方

- ① 野菜を切る。たまねぎ・トマト：1.5cm角、ピーマン：1cm角
ズッキーニ・なす：8mm ちょう、にんにく：みじん
【変色を防ぐためになすは水につけておく。】
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- ③ ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、トマト・調味料を入れて、煮込む。汁がなくなるまで、じっくり煮詰める。

【給食献立】

- ・パン ・牛乳
- ・魚フライ
- ・ラタトゥイユ
- ・コーンスープ

