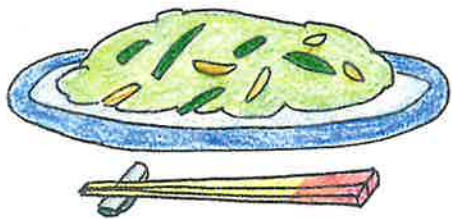


保育所給食  
おすすめレシピ

## ピーマンとじゃこの炒め煮



ゆかせんせいのおススメ一言

炒め煮なのでピーマンの量がグッと減ります。

じゃこのうま味で苦いピーマンも食べやすいと思います！



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

ピーマン	180g (6個)
しらす干し	18g (大さじ4弱)
ごま油	4.8g (小さじ1)
薄口しょうゆ	7.2g (小さじ1強)
みりん	6g (小さじ1)
酒	6g (小さじ1強)
だし汁	適量

<作り方>

1. ピーマンはせん切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、ピーマンを炒める。じゃこを加える。
3. だし汁と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

祖納保育所給食担当発行

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
24kcal	19mg	0.4g