

多賀城市認可保育所(園)
給食で人気！野菜レシピ



ピーマンの 手作りふりかけ



材料 4人分

ピーマン	40g(大きめ1個)
かつお節	4g
しらす	20g
白いりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方






1. ピーマンをみじん切りにする。
2. ごま油を引いてピーマン、しらす、かつお節、ごまの順に炒める。
3. 醤油を入れて水分がなくなるまで炒めて完成。

ご飯に混ぜておにぎり
にすると、朝ごはんや
おやつにぴったり🍴



★一口メモ★

一人あたりの栄養価

	エネルギー	: 27 kcal
	たんぱく質	: 2.3g
	脂質	: 1.7g
	カルシウム	: 24 mg
	塩分	: 0.4g

- しらすやかかつお節が入り旨味があるので、ピーマンの苦味がなくておいしいです。
- 材料をピーマンと小松菜を半分ずつにして「みどりの野菜ふりかけ」にしてもおいしいです。
- みじん切りをするときは、フードプロセッサーだとピーマンから水分が出やすいので、包丁で切るのがおすすめです。