

# 給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



『給食簡単大人気メニュー!』では、給食や手作りおやつの人気メニューを定期的に掲載しています。次回は、8月予定です。



## NO. 2

カルシウムたっぷり

### ピーマンのじゃこ炒め

ピーマン（細切りに）	5こ
ちりめんじゃこ	30g
米油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	ひとつまみ
みりん	小さじ 1/2

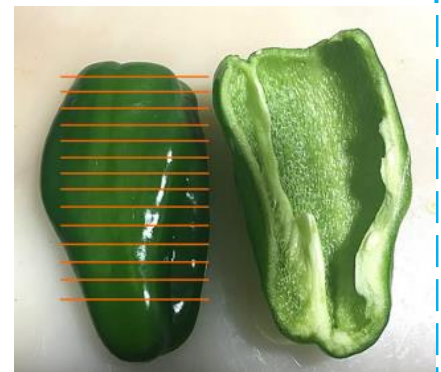
ピーマンのビタミンは油といっしょに摂ると栄養UP



- ①ピーマンを洗って、へたと種をとり、細切りにする。
- ②熱したフライパンに油を入れて、ピーマンを入れて炒める。
- ③ピーマンに火が通ったら、じゃこを加えさっと炒める。
- ④調味料を入れ、混ぜあわせたらできあがり。

ピーマンに含まれるビタミンCは、1個分で幼児の1日推奨量の半分がとれます。  
ビタミンCは、風邪予防など、免疫力をあげる効果があります。

ピーマンは炒めると甘くなります。



繊維に逆らって切ることで、しんなりして、食べやすくなります。