



おいしいよ 食べるの大好き!

五惟堂保育所



『おいしいよ 食べるの大好き!』では、給食や手づくりおやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載しています。次回は、8月の予定です

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。