

我が家のレシピ大募集
 スタミナ料理や、さっぱり料理、
 うちの子大好きメニューなどの
 保健給食部

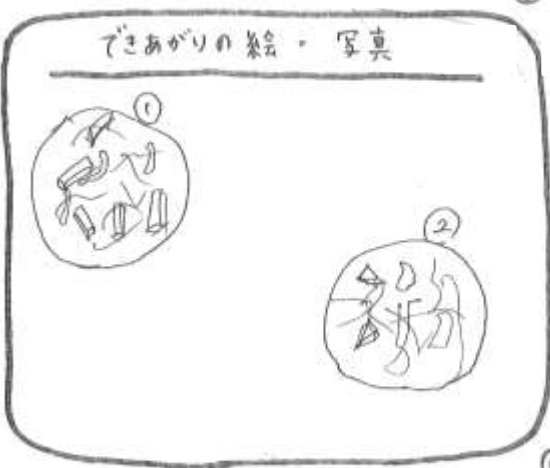
料理名 ピーマンとベーコンの炒めもの / 塩こんぶのつけもの

材料名	分量 5人分	作り方
① -もやし -ピーマン -ベーコン(厚切り) -塩コショウ	1袋 2個 好きなだけ 適量	・ピーマンを斜め切りにする。 ・ベーコンは、食べやすい大きさに切る。 ・全てをフライパンで炒める。 ・塩コショウで味付けして出来上がり。
② きゃぶり キャベツ 塩こんぶ めんつゆ(2倍濃縮)	2本 3~4枚 好きなだけ 大さじ2	・きゃぶりを斜切りにする。 ・キャベツは、食べやすい大きさに手でちぎる。 ・きゃぶり、キャベツ、塩こんぶ、めんつゆを袋に入れてもみもみして出来上がり。

おすすめポイント

①ピーマンが苦手な子供でも大好きな品!!塩分に気を付けて下さい。

②子供に手伝ってもらくと、よく食べてくれます。2時間くらい冷蔵庫で染みさせると美味です。



保護者名 (児童名) 豊樹つかさ (豊樹爽愛)

材料①



材料②



どちらのメニューも簡単で野菜がたっぷりとることができるメニューです。②の塩こんぶのつけものは子どもも楽しく調理に参加できるのでおすすめです♪