

ピーマンが苦手な人でも食べやすい 箸がとまらんおいしさ

とまらんピーマン

<材料> 2人分

ピーマン	60g (2ヶ)
ちりめんじゃこ	4g (大さじ1弱)
ごま油	6g (小さじ1)
上白糖	1.2g (小さじ1/2弱)
こいくちしょうゆ	4g (小さじ1弱)
かつお節砕片	0.6g (5分の1パック)

<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切って種とへたを取り、横に幅5mmの千切りにします。
- ② ピーマンを下ゆでします。(電子レンジの作り方は下の※に)
- ③ ごま油を熱し、②の下ゆでしたピーマンを炒めます。
- ④ ③に熱が通ったら蒸したちりめんじゃこ調味料を入れて混ぜます。
- ⑤ 削り節を入れて完成です。

※電子レンジ用の耐熱皿に①のピーマンとちりめんじゃこをのせ、上白糖と醤油とごま油を混ぜたたれをかけます。ふんわりラップで600Wで2分程度加熱します。ラップをはずして削り節をのせたらできあがり。

★ピーマンの切り方はこちらの写真を参考にしてみてください。



縦半分から千切り

2年生の並谷さんが家庭科の課題で「野菜が苦手な人でも食べられるように」と考えた献立です。給食では炒めて作りましたが、家庭では電子レンジでも簡単に作れます。ピーマンは苦手な野菜のトップクラスに入る野菜ですが、「こんなおいしいピーマンははじめて!」「ピーマンは苦手だけどこれなら食べられる!」などの声をかけてきてくれて、ほとんどのクラスで大好評でした。「ピーマンの苦みがほとんどなく食べやすかったです!」「ピーマンが苦手だったけど、今日ので食べられるようになった気がします!おいしかったです!」「ピーマンのくさが消えてとても食べやすかったし、ご飯が進みました。レシピが欲しい!と思う献立でした。」「5組で給食を食べたとき、並谷君が『俺の分は少なくてもいいから、おいしいからみんなに食べてほしい』と話していて感動しました。ピーマンなのに食べやすく、どんぶりにしてほしい食べたいです。ネーミングの通り止まらん!ですね。」などの感想が寄せられました。ぜひ朝ごはんの常備菜に作ってみてください。



<栄養価> 1人あたり	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.7g
脂肪分	3.0g
カルシウム	18mg
鉄分	0.1mg
食物繊維	0.7g
マグネシウム	4mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.5g
糖分	0g