

☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

カラフルじゃこピーマン

| 材料 | 分量(6人分) | 切り方 | 作り方 |
|----------------------------|---------------|-----|--------------------------------|
| ピーマン (緑・赤・黄など、色々組み合わせて) | 300g (中6個) | 千切り | ①ごま油でピーマン、じゃこを炒め、しょうゆと砂糖で調味する。 |
| ちりめんじゃこ | 30g | | |
| しょうゆ | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 小さじ1弱 | | |
| ごま油 | 小さじ1弱 | | |



ワンポイント

*苦手な子も多いピーマンですが、人気の味付けです。

ピーマン大量消費に最適！作り置きをして、朝ごはんにも。