

地産地消部門

ピーマンチャンプルー



ピーマンチャンプルー 1食分
エネルギー 75Kcal
たんぱく質 3.0g
脂質 5.6g
食塩相当量 0.3g

材料

<4人分>

油あげ (小あげ)	1枚	
なす	2本	
ピーマン	5~6個	
トマト (中玉)	1個	
卵	2個	
かつお節 (小袋)	1袋 (3g)	
しょうゆ	大さじ1	
①	ガラスープの素	小さじ1
	水	100cc
	にんにく (すりおろす)	1片分
塩・コショウ	各少々	

【学校給食献立】

ごはん 牛乳

鶏むね肉の塩麹焼き 豚汁

★ピーマンチャンプルー



○学校給食では、
野菜は煮くずれを防ぐため、1センチ幅に
切りそろえて調理しました。

作り方

1. 下ごしらえをする。
 - ・なす：横半分、たて半分に切り、3センチ幅くらいに切り、水にさらす。
 - ・トマト：横半分に切り、それをくし切りにする。
 - ・ピーマン：たてに切って、種をとり、なすと同じくらいの幅に切る。
 - ・油あげ：油抜きをした後、横に1.5センチ幅に切る。
 - ・卵：ボウルに解いて、塩・コショウを入れる。
2. フライパンに油をひいて、卵を入れる。大きくかき混ぜながら焼き、一度取り出す。
3. 油あげを焼き色がつくように焼き、しょうゆを回しいれる。
4. 油あげをフライパンの端に寄せ、なす・ピーマン・トマトを入れ、かつお節と①を入れたら3分ほど蒸し焼きにする。

Check Point

レシピ作成者から♪

ゴーヤチャンプルーを食べてみたいが、まだ、ゴーヤが苦いので食べられません。代わりにピーマンを使って、チャンプルーにしてみました。いつもは卵を最後に入れるのですが、今回は色どりも考え、別に焼いて加えてみました。