

カラフル炒め



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	12 kcal
たんぱく質	0.6 g

いろいろな色のカラーピーマンを使うとより、彩りよく仕上がります。学校給食では3色使いました。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

チンゲンサイ	48g
カラーピーマン	32g
もやし	90g
ひまわり油	適量
コンソメ	2g
食塩	ひとつまみ
こしょう	少々

★ 作り方

- ① チンゲンサイは2cm幅の長さに切り、下ゆでをする。カラーピーマンは2cmの細切りにする。もやしは水洗いする。
- ② フライパンに油を熱し、水洗いしたもやしとカラーピーマンを炒める。
- ③ ②に下ゆでしたチンゲンサイを加え、さっと炒め、コンソメ、塩、こしょうで調味する。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

