

ピーマン

料理名		ピーマンの肉みそ炒め		使用月	9月
材 料 名		一人当たり分量 g	作 り 方		
豚肉		25	①豚肉は細切りにし、こいくち醤油・酒で下味をつける。 ピーマン・人参はせん切り、玉ねぎはスライスにする。 ②豚肉を炒めて、人参・玉ねぎ・もやし・ピーマンの順に野菜を入れ、調味料で味を整えたら完成。		
こいくち醤油		1			
酒		0.8			
ピーマン		18			
玉ねぎ		20			
太もやし		10			
人参		5			
炒め油		1			
*酒		3			
こいくち醤油		2			
淡色みそ		1.5			
上白糖		0.5			
★料理について一言 ご飯によく合う一品です。 季節によって入れる野菜を変えてもおいしく仕上がります。					
★組み合わせの例 9月献立より <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・蒸しゅうまい ・ピーマンの肉みそ炒め ・玉ねぎのすまし汁 ・ぶどう 					

