

ピーマン

料理名	ピーマンのカラフルあえ	季節	9 月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方	
いか	10	① いかはうすい短冊に切り、下茹でしておく。 ② あげはさとうとしょうゆで下煮をする。 ③ ピーマン、にんじん、きゃべつはうす切りし、もやしはざく切りにする。 ④ 切った野菜をさっと茹で、いか、あげ、調味料と混ぜる。	
あげ	8		
さとう	0.4		
薄口しょうゆ	0.8		
ピーマン	15		
黄ピーマン	2		
にんじん	5		
きゃべつ	10		
もやし	15		
ごま	2		
油	2.5		
酢	2.5		
さとう	2.5		
薄口しょうゆ	2.8		
		★料理についてひと言 色鮮やかで食欲をそそり、ピーマンの苦味を気にせず食べられます。	
		★組み合わせの例 9月の献立より <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・牛乳 ・みそカツ ・ピーマンのカラフルあえ ・すまし汁 	

