

8月の献立紹介



◆ ピーマンふりかけ

材料	分量		作り方
	幼児1人分	作りやすい分量	
ピーマン	20 g	6個	①ピーマンは細切りにし、サッと茹でて水気を切っておく。 ② 鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。 ③ ②に①のピーマンを加え、軽く炒め、砂糖としょうゆを加えたら、水分が飛ぶまで炒める。 ④ 仕上げに白いりごまをあえる。 ポイント  ピーマンの苦みが気にならないのなら、茹でなくてもOK ちりめんじゃこの代わりに小女子でも美味しいです
ちりめんじゃこ	3 g	30 g	
ごま油	0.5 g	小さじ1	
砂糖	1 g	大さじ1	
しょうゆ	1 g	小さじ2	
白いりごま	2 g	20 g	

