

参考となる学校給食メニュー

ピーマンのうまみそ丼の具

《材料》	小学生 1 人分
ピーマン	1.5 g
ホールコーン	8 g
しらす干し	3 g
干しえび	1.7 g
花かつお	1.5 g
サラダ油	0.5 g
三温糖	0.8 g
しょうゆ	0.5 g
本みりん	1.2 g
豆みそ	2 g



《作り方》

材料の下処理

ピーマン 5mm角切り



フライパンにサラダ油としらす干し、干しえびを入れ中火で炒め、香りが出てきたらピーマンとコーンを加えて炒め合わせる。



ピーマンがしんなりしてきたら三温糖、しょうゆ、本みりん、豆みそを入れ、水気がなくなるまで炒め煮する。最後に花かつおを加え、混ぜ合わせる。



《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
41	3.8	0.9	142	21	0.6	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
12	0.03	0.02	11	0.6	0.6	