

ピーマンじゃこ炒め



材料(幼児4人分)

- ピーマン…中2個
- ちりめんじゃこ…大さじ1
- ごま …小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1/2
- ごま油…少々

作り方

- ① ピーマンをヘタと種をとって干切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこを炒める。
- ③ 火が通ったら、しょうゆ・みりんを入れ①のピーマンを入れてよく炒める。
- ④ 最後にごまをかけてできあがり。

POINT!

- ◇ 苦手なピーマンでもよく食べるメニューです。
- ◇ ピーマンをみじん切りにしてもOK(ふりかけのようにして食べます) ご飯にのせて食べるとおいしいです。
- ◇ ピーマン以外でも小松菜・かぶの葉などでもおいしくできます。
- ◇ ちりめんじゃこはカルシウム豊富なので成長期のこどもにぴったりです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 41 kcal たんぱく質 0.7g カルシウム 5mg 鉄 0.2mg

