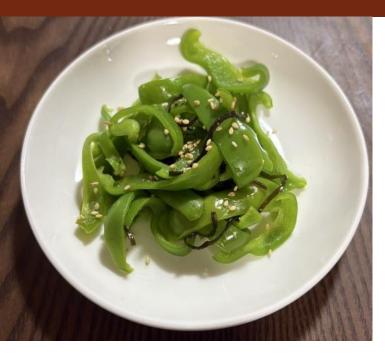


● ピーマンの昆布あえ

豊岡市学校給食センター





材料 2人分

ピーマン	4個
いりごま	小さじ 1
塩昆布	4 g
しょうゆ	少々

作り方

- 1. ピーマンは、せん切りにする。
- 2. 耐熱容器に1を入れ、ラップをして電子レンジで1分 加熱する。柔らかくなったら取り出して、冷ましておく。
- 塩昆布、いりごまを混ぜ合わせる。
- 4. 味をみて、薄かったらしょうゆを入れて味を調える。

栄養価(1人分)

エネルギー11Kcal たんぱく質0.6g 脂質0.3g 塩分相当量0.3g



「たじまピーマン」は、実が肉厚で歯ごたえが良いこと、 ピーマン特有の苦みが少ないことが特徴! たじまピーマンは但東地域を中心に栽培されています。

合橋小学校では、苗から育てたピーマンを収穫、 調理することで、ピーマンが苦手な児童も「おいしい」 と食べることができたそう。

