

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	4g
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。
3. 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

合橋小学校
ピーマンの収穫の様子



「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。

