

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★ピーマンチャンプルー★



平成29年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

夏にゴーヤチャンプルーを出したところ、「ゴーヤは苦いがピーマンなら食べやすいかもしれない!」と考えてくれました。とうふや肉と一緒に食べることで、ピーマンの苦みや臭みが気にならず、ピーマンが苦手な人でも食べやすい料理です。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肉 小間	90		
生姜	1.25	少々	おろす
酒	9	小さじ1と1/2	
玉ねぎ	65	1/3こ	スライス
ピーマン	95	3個	細切り
木綿豆腐	150	1/2丁	
卵	50	1個	溶いておく
サラダ油	4	小さじ1	
酒	6	小さじ1	
塩	少々		
こしょう	少々		
しょうゆ	6	小さじ1	
かつお節	5	1袋	

〈作り方〉

- ① 肉に生姜と酒で下味をつける。
- ② 豆腐はペーパータオルでくるんで皿にのせ、レンジで1分～1分半かけて水切りをする。適当な大きさに手で崩す。
- ③ フライパンに油をひき、肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、玉ねぎを加え炒める。
- ⑤ 玉ねぎが半透明になってきたら、豆腐を加える。
- ⑥ ピーマンを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑦ 酒・しょうゆ・塩・こしょうを入れていき、炒めて味を調える。
- ⑧ 溶き卵を加え、卵にしっかり火が通ったら、火を止めてかつお節を加え混ぜる。