

バランスよく食べよう！食育レシピ

『じゃこピーマン』

レシピ提供：市立小学校・中学校



【材料(4人分)】(1人分:16kcal 食塩相当量0.3g)

- ・ピーマン 4個
- ・油 小さじ1/2弱
- ・ちりめんじゃこ 12g
- ・砂糖 小さじ1/2弱
- ・料理酒 小さじ1/3
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2

じゃこのうま味がピーマンの苦味を和らげてくれます。

ピーマンは横切りにすると柔らかく仕上がり、ピーマンが苦手な方でも食べやすくなります。

【作り方】

- ① ピーマンは種をとり、細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順に炒める。
- ③ 最後に、砂糖、酒、こいくちしょうゆで味付けしてなじませれば完成。

※じゃこの塩加減によって調味料を調整してください



【撮影協力】
茨田北小学校 栄養教諭
江畑先生(中央)

鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田北校区
左：榮倉さん 右：山田さん