

無限ピーマン

<材料>10人分

ピーマン	250g (中8ヶ)
ごま油	10ml (小さじ2)
ツナ油漬け	150g (1~2缶)
塩	1g (小さじ10分の1)
こしょう	少々
しょうゆ	5ml (小さじ1)
糸削り節	5g (カップ半分)
白ごま	10g (大さじ1強)

<作り方>

- ① ピーマンは種を取り、輪切りにしておきます。(給食では輪切りを半分に切ってゆでています。)
- ② ツナは油をきっておきます。ゴマは煎っておきます。
- ③ フライパンにごま油(給食ではツナの油)を入れ、①のピーマンを炒め、熱が通ったら②のツナと調味料を加え、②のごまや削り節を加え仕上げます。

☆及川さんは炒めないで和える作り方でしたが、給食では食中毒予防の観点から加熱処理をするためツナの油で炒め最後にごま油を加えました。

6年生が考えた献立の副菜です。ピーマンは苦手な野菜ベスト3には入る野菜ですが、「ピーマンは苦手だけどこれなら食べられました!」「どうして無限ピーマンっていうんですか?」など声がたくさん寄せられました。ほとんどのクラスで残りもなく足りないくらいでした。ぜひ親子で作ってみてください。ちなみになぜ無限ピーマンというのか尋ねたところ「おいしくて無限に食べ続けられるピーマン」という意味なのだそうです。



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.7g
脂肪分	5.1g
カルシウム	16mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	0.7g
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.2mg
塩分	0.3g
糖分	0g