

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 ピーマン春巻き 】

＜材 料＞		2人分＞
	春巻きの皮	4枚
	豚ひき肉	100g
	ピーマン	50g
	キャベツ	50g
	サラダ油	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	塩	ふたつまみ
	こしょう	少々
[片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1
のり	薄力粉	小さじ1
	水	小さじ1
	揚げ油	適宜



1人分 エネルギー 379kcal 塩分 0.9g

＜作り方＞

- ① ピーマン、キャベツは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら①を加え、炒める。しんなりしたら A の調味料で味付けをし、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつけて火を止め、粗熱をとる。
- ④ 薄力粉と水を混ぜ、のりを作る。
- ⑤ 春巻きの皮に③の具をのせて巻き、巻き終わりをのりで止める。
- ⑥ 揚げ油を 170℃程度に熱し、こんがりきつね色になるまで揚げる。

＜ポイント＞

フライパンに多めのサラダ油を入れて、揚げ焼きにしてもよいです。

＜コメント＞

絵本給食にも登場します。絵本「グリーンマントのピーマンマン」より。
ピーマンが苦手な子も食べやすい1品です。
保護者からレシピの希望もある人気のおかずです。