

【無限ピーマンの作り方】

2月23日の給食の無限ピーマンはピーマンが苦手な子供も食べることができました。お家の方から作り方を教えてほしいと問い合わせがありました。下記の作り方はクックパッドの作り方を幼稚園用にアレンジしたものです。是非、お家でも試してみてください。

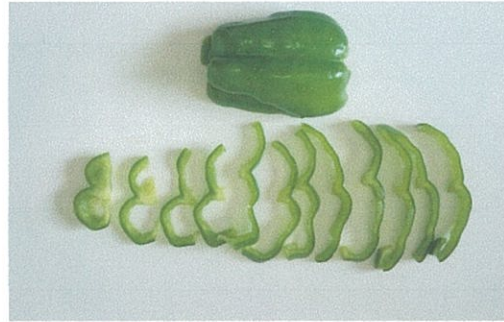
(材料：4人分)

ピーマン	5個
ツナ油漬	小1缶
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ1
昆布茶	少々
白ごま	少々
かつお節	一つまみ

※昆布茶がない場合は鶏がらスープで代用。

(作り方)

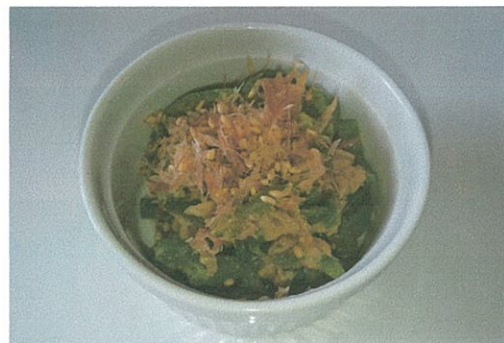
- ① ピーマンは、半分に切り種を取って洗う。
- ② ピーマンを3～5ミリ幅に切る。



- ③ 沸騰したお湯に塩を一つまみ入れ、②のピーマンを青臭さがなくなるように2～3分茹でる。ざるに上げ水気を切り()内の材料を熱いうちに混ぜる。
- ④ かつお節と白ごまをふりかけてできあがり。

一口メモ

3～5ミリと細かく切ることで、細胞内から出るピーマンの苦み成分をごま油とツナ缶の油がコーティングしてくれて食べやすくなるそうです。



【無限ピーマンの作り方】

※クックパッドより



(材料)

ピーマン	5個
ツナ缶油漬け	1缶
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ1
鶏がらスープ	小さじ1
ごま	少々
かつお節	ひとつまみ



ピーマンは厚さ 5mm の輪切りにする

シーチキンは油をきっておく



耐熱ボウルにピーマン、シーチキン、ごま油、

調味料を入れてまぜ、電子レンジで2分加熱する



白ごまをふり、鰹節をのせて出来上り

簡単、ヘルシーです