

熊本市産の食材を紹介する学校給食の日の5月・6月のおすすめレシピです！

ピーマンのきんぴら



材料(4人分)

ちくわ	20g
ごぼう	80g
ピーマン	40g
にんじん	40g
すりごま	4g
ごま油	小さじ1/2

濃口しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/2

作り方

1. ピーマンは3mm幅の千切り、にんじん、ごぼうは2mm幅の千切りにする。ちくわは、縦に半分に切り、2mm幅にスライスする。
2. フライパンにごま油を入れ、にんじん、ごぼうを炒める。
3. ちくわとピーマンを入れて炒め、調味料を加え、さらに炒める。
4. 仕上げに、すりごまを入れ、味をととのえて仕上げる。



独特の苦みがあるピーマンには、抗酸化作用のある、βカロテンやビタミンCが多く含まれます。

おすすめレシピの材料は、小学校3～4年生の分量です。量はご家庭で調整されてください！



熊本市の農業と水産業については、こちらから！

トマトときゅうりのあえもの



材料(4人分)

トマト	80g
きゅうり	80g
たまねぎ	40g
いりごま	小さじ1

酢 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々

「まるごと くまもと ありがとうのひ」の給食献立です

作り方

1. トマトは、1.5cmの角切りにする。
2. きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
3. たまねぎは2mm幅の千切り（またはみじん切り）にし、水にさらしておく。
4. ①、②、③をいりごまと調味料であえる。

トマトにはビタミンCやビタミンEに加えて、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンなど、栄養素が豊富に含まれています。

熊本市では、トマトやキュウリは主にビニールハウスで栽培され、ほぼ一年中出荷されています。



熊本市の学校給食については、こちらから！

レイシと豚肉のみそマヨ炒め



材料(4人分)

豚肉	80g
こんにやく	60g
レイシ	1/2本
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
炒め油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1

調味料:

米みそ・マヨネーズ・濃口しょうゆ・さとう・みりん 全て小さじ1

作り方

1. レイシは縦半分に切ってワタを取り除き、2mmの厚さに切って塩でもみ、さっとゆでて水にさらし、軽く絞る。
2. 玉ねぎはくし切り、にんじん、こんにやくは短冊切りにする。こんにやくはお湯で下ゆでしておく。
3. みじん切りにしたにんにく・しょうがを油で炒め、豚肉を加えて塩・こしょう・酒をふる。
4. にんじん、玉ねぎとこんにやくを炒め、火が通ったら合わせておいた調味料を加える。
5. レイシを加えてさらに炒め、味をととのえる。

レイシ=にがうり=ゴーヤ 色んな呼び名がありますが、同じ野菜です！ナトリウムの排出の役目があるカリウムを多く含みます。



「食育のひろば」には、食育情報やレシピを掲載しています！