


栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

ピーマンこんぶ

材料（4人分）		作り方
青ピーマン	2個	①ピーマンは干切りにする。 ②ピーマンを熱湯でサッと茹で、水で冷やし、水気をしぼる。 ③②と塩昆布を和える。
塩昆布	6g	
		

岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

旬のピーマンを使った和え物です。
ピーマンを茹でることにより苦味が和らぎ、ピーマンが苦手な子どもでも食べやすくなります。
とても簡単に作ることができます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	9kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
カルシウム	7mg
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.3g