

野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

9月野菜の日献立レシピ

野菜いっぱい焼き肉

1人当たり
野菜の量
45g



おすすめポイント

苦手な子が多いピーマンを、肉と合わせ、しっかりと味をつけることで食べやすくなる一品です。

新鮮な旬のピーマンでぜひ作ってみてください。

材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✳️豚肩ロース肉（厚め（焼き肉用））	200g
✳️おろしにんにく	少々
✳️酒	8g（小さじ1強）
✳️たまねぎ	140g（小1個）
✳️青ピーマン	40g（1個）
✳️三温糖	4g（小さじ1）
✳️濃口しょうゆ	3g（小さじ1/2）
✳️みりん	8g（大さじ1/2）
✳️コチュジャン	2g（小さじ1/3）
✳️赤みそ	10g（大さじ1/2強）
✳️白すりごま	4g（大さじ1/2）
✳️かたくり粉	0.6g（ひとつまみ）
✳️サラダ油	適量

作り方

- ①豚肉は2cm幅程度に切る。たまねぎは、半分に切り、5mm程度にスライスする。ピーマンは、5mm程度の細切りにする。
- ②豚肉に、おろしにんにくと酒で下味をつける。
- ③フライパンに油を熱し、肉が重ならないように広げる。ある程度焼き目が付いたら裏返して炒める。
肉がちぎれて細くなるので、触りすぎに注意！
- ④肉に火が通ったら、たまねぎを加え、炒める。
- ⑤たまねぎがしんなりしてきたら、ピーマンを加え、さっと炒める。
- ⑥合わせておいたAの調味料をいれ、からめるように炒める。
- ⑦水溶き片栗粉をいれ、全体をしっかりと混ぜる。