

ピーマンの変わりきんぴら



★材料★4人分

緑ピーマン 100g (3~4こ)

赤ピーマン 100g (3~4こ)

※パプリカピーマンを使う時は大1/2こずつ

ごま油 大さじ1/2

白すりごま 大さじ1/2

<調味料>

しょうゆ 小さじ1杯半

砂糖 小さじ1/2

☆レシピ製作☆栄養士 荒井宏恵

★作り方★

- ①  ピーマンを洗い、種を取り、3ミリ幅のせん切りにする。

- ②  フライパンにごま油を入れ、あたたまったら①を入れる。
ピーマンに油がまわったら調味料をいれ炒める。

最後に擦りゴマを入れ全体に絡めできあがり。

※食材はアレルギーの有無を確認してからつかいましょう。

★食育メモ★

赤と緑のクリスマスカラーのきんぴらです。お弁当のおかずにもよく合います。離乳食のときは肉厚のパプリカピーマンを使い、せん切りにしたところで熱湯でゆで月齢にあう形状にすると取り分け離乳食ができます。ピーマンはビタミンを多く含み、食べると風邪の予防になります。

