



令和2年  
8月

梅雨が明けるといよいよ夏も本番となります。

7月に引き続き8月の献立にも、きゅうりやトマト、なすやピーマンなど夏野菜をふんだんに使用しています。

夏野菜には汗で奪われた水分を補給したり、体を冷やしたりする作用があります。

太陽をしっかりと浴びた夏野菜をおいしく食べて元気に夏を乗り切りましょう。



### ○旬の食材 ピーマン○

ピーマンには、ビタミンCが多く含まれています。風邪の予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があります。独特な苦みと香りで、苦手野菜に選ばれやすいピーマンですが、疲労回復効果のある豚肉と一緒に調理すると、夏バテ予防になり、子どもにも食べやすくなりますよ。

### 8月のメニュー ピーマンのきんぴら

＜材料＞4人分

ピーマン（縦に千切り）	4こ
豚肉（細かく切る）	100g
人参（千切り）	1/2本
しらたき（ゆでてアクぬき短めに切る）	200g
〔 砂糖・酒・みりん	各大さじ1
〔 しょうゆ	大さじ2
ごま油・白ごま	適量

- 1、フライパンを中火で熱し、ごま油をしき豚肉を炒める。肉の色が変わったら人参、しらたき、ピーマンの順に炒める。
- 2、調味料を入れ中火でしばらく炒める。全体的に味がなじんだら火からおろす。最後に白ごまをかけたら出来上がり！！



子どもたちが好きな  
しらたきがたっぷり入っ  
た、ちょっぴり甘めの  
きんぴらです♪

