

## 豚肉とピーマンのごまソース炒め（5人分）

### —— 材 料 ——

#### ●下ごしらえ●

- |           |        |               |
|-----------|--------|---------------|
| ・豚肉ももスライス | 250g   | ・ 食べやすい大きさに切る |
| ・酒        | 小さじ1   | ・ 豚肉にふりかけておく  |
| ・ピーマン     | 1/2個   | ・ 細切り         |
| ・赤ピーマン    | 1/4個   | ・ 細切り         |
| ・黄ピーマン    | 1/4個   | ・ 細切り         |
| ・たまねぎ     | 小1個    | ・ くし切り        |
| ・油        | 適量     |               |
| ・砂糖       | 大さじ1   | } A           |
| ・しょうゆ     | 大さじ1/2 |               |
| ・酢        | 小さじ2   |               |
| ・とうばんじゃん  | 適量     |               |
| ・白いりごま    | 大さじ1   |               |

### —— 作 り 方 ——

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、Aを入れて調味する。
- ⑤ ごまを入れて仕上げる。

※調味料はお好みで加減してください。

7月の新献立です。八雲給食センターで人気の献立です。  
ピリッとした辛さでごはんがすすむおかずです♪

## 切干大根ののりマヨ和え（5人分）

### —— 材 料 ——

#### ●下ごしらえ●

- |           |      |               |
|-----------|------|---------------|
| ・切干大根     | 20g  | ・ もどしてざく切り    |
| ・ホールコーン   | 30g  |               |
| ・きゅうり     | 1/3本 | ・ せん切り、ゆでて冷ます |
| ・キャベツ     | 3枚   | ・ せん切り、ゆでて冷ます |
| ・にんじん     | 1/4本 | ・ せん切り、ゆでて冷ます |
| ・かに風味かまぼこ | 4本   | ・ ぼぐす         |
| ・しょうゆ     | 小さじ1 | } A           |
| ・マヨネーズ    | 大さじ2 |               |
| ・きざみのり    | 2g   |               |

### —— 作 り 方 ——

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② Aの調味料で和える。

※調味料はお好みで加減してください。

7月の新献立です。のりとマヨネーズで食べやすい和え物です☆

