

今月のレシピ ～料理にチャレンジ！～

★たまねぎの炒め物★

6 / 19の給食に登場します

材料（給食4人分のめやす分量です）

たまねぎ	：小1こ
ピーマン	：小1こ
にんじん	：小2／3本
●食塩	：少々
●こしょう	：少々
●こいくちしょうゆ	：小さじ1／2
●油	：適量



作り方

- ① たまねぎは0.5cm幅に切る。ピーマンはたて半分に切って種とへたを取り除き、横0.5cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、たまねぎ、にんじんを加えしんなりするまで炒め、ピーマンを入れてさっと炒める。
- ③ 食塩、こしょう、こいくちしょうゆを加え、手早く混ぜて、味を調える。
- ④ できあがり！

～ふるさと食材のご紹介 『たまねぎ』～

6月の給食では、「甲賀市産のたまねぎ」を使っています。たまねぎには、体内で炭水化物からエネルギーを生み出す時に働く、ビタミンB1の働きを助けるアリシンを多く含んでいます。そのためビタミンB1の多い豚肉などといっしょにたまねぎを食べると、スタミナ食にもなります。