おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

じゃことピーマンの炒めもの



炒めものに、ちりめんじゃこを使うことで、香ばしさとカリッとした食感が加わります。ごはんに、とても合うおかずです。



材料（4人分）

ピーマン	80ｇ
じゃがいも	120ｇ
たまねぎ	60ｇ
サラダ油	小さじ1/3
ちりめんじゃこ	15ｇ
★酒	小さじ2/3
★みりん	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1/3
★こいくちしょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

①ピーマンは5mm幅千切り、じゃがいもは1.5×３ｃｍで５mm厚の短冊切り、たまねぎは１ｃｍ幅のスライスに切る。

②ピーマン、じゃがいもは、さっとボイルする。

③フライパンに油を熱し、たまねぎを炒める。

④たまねぎに火が通たら、★の調味料で味を調える。

⑤②とちりめんじゃこを入れ、さっと混ぜ合わせ、最後にごま油を入れて出来上がり。

令和8（2026)年度

＜その他のレシピはこちらから＞



立川市学校給食課