



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 30



セツピー

# 夏野菜・ピーマン



ピーマン



パプリカ

**ピーマン**は夏から秋口にかけてが旬の野菜です。今は、ハウス栽培の技術も発達し、年中新鮮なピーマンが食べる事ができます。ピーマンといえば真っ赤に熟す前に収穫した、薄肉中型で緑色のもののことを言います。

ピーマンの仲間、大型肉厚で、ベルのような形をしたカラフルなカラーピーマンをパプリカといいます。

ピーマンはビタミン C を豊富に含んでいます

☆☆☆☆☆☆平成23年7月7日の給食献立 ☆☆☆☆☆☆☆

## 短冊あげ



### 材料(1人分)

ムキエビ	10	小麦粉	10
片栗粉	0.2	鶏卵	10
ベーコン	8	牛乳	1
ピーマン	5	粉チーズ	1
黄ピーマン	8	塩・こしょう	少々
たまねぎ	15	揚げ油	6

### 作り方

- ムキエビ…片栗粉でもみ洗いする
- ベーコン…短冊切り
- 各ピーマン…千切り
- たまねぎ…短冊切り
- ① 小麦粉・卵・牛乳・粉チーズで衣を作り固さを見て水を入れ、材料を加え、混ぜ合わせ適当な大きさにして揚げる

☆☆七夕ゼリーも献立にできますよ☆☆

