

かいかいピーマン

野菜の量1人分：35g

材料(2人分)

- ピーマン ……中サイズ3個
 - 片栗粉 ……大さじ2
 - 油 ……大さじ2
 - 塩 ……少々
- 揚げ焼きするので足りなくなったら少し足してください

作り方

- ① ピーマンの中の種を除いて、千切りにする。
- ② ①に片栗粉を全体的にまぶす(全て袋に入れて振ると楽にまんべんなく粉が付きます)
- ③ 小さめのフライパンに油を入れて熱して、温まったら②を少量ずつ入れて揚げ焼きする。
- ④ 1分程度焼いたら裏返し、同じように焼いていく。
- ⑤ 出来たらキッチンペーパーにとり、油をきる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付けて塩を振って完成。



とまとまっき

カレー塩
(塩+カレー粉)
をかけても
おいしいです♪



彩いで
パプリカを
加えても○

1人分 エネルギー 82kcal
食塩相当量 0.3g

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント

- ピーマンを千切りにして揚げ焼きにすることで苦みが軽減されます。
- ピーマンを切ったり、袋に入れて粉をまぶす作業をお子さんと一緒にするのも楽しいです！
(切る作業をする際は必ず大人が見守ってください)