

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

わかピーあえ

### 2 材料

- ・ ピーマン 1袋
- ・ しそわかめ 少々

### 3 作り方

- ① ピーマンは縦に半分に切り、種を除いて干切りにする。
- ② 色よくさっとゆでる。
- ③ 水を軽くしぼった②をしそわかめで和える。

### 4 おすすめのポイント

白ごはんにととてもよく合う、箸やすめにもなる、お弁当にもピッタリのメニューです。苦手なピーマンも、しそわかめの味や香りでおいしく食べられます。

とても簡単なので、子どもさんに作ってもらってもいいですね。

(山口市 小学校)