

栄養素

ピーマンとじゃこの炒り煮



エネルギー
31kcal(1人分)

カルシウム
123mg(1人分)

材料（1人分）

（食材）	（分量）
・ ピーマン	13 g
・ ちりめんじゃこ	5 g
・ 白ごま	1 g
・ ごま油	0.3 g
・ 砂糖	0.5 g
・ みりん	1 g
・ 濃口しょうゆ	0.5 g

作り方

1. 具材を切る。
ピーマン…せん切り
2. ピーマン・ちりめんじゃこは
さっとゆでて水気をきる。
3. 鍋に油を熱し、
ちりめんじゃこ・ピーマンを
炒め、調味料を入れて味を調え、
白ごまを加えて仕上げる。

ひとことメモ

1食に必要なカルシウムの量に対して、小学生では
約1/3をとることができます。

