

9月17日(木)の給食



814kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
にらだれチキン	鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 ニラ オイスターソース 水 砂糖 濃口しょうゆ 酢 ごま油 コチュジャン ごま
くるみ和え	小松菜 もやし くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
やみつき パプリカ	赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ ごま油 薄口しょうゆ
中華スープ	白菜 ベーコン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
すだちゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水



赤パプリカ

表面に ツヤ・ハリ
のがある!!

色鮮やか!!

ずいぶん
重量感



へたが 緑色で
みずみずしい!

特徴

赤パプリカは、ヒューマンと同じナス科トウガラシ属の野菜です。
ヒューマンに比べて甘みが強いことが特徴です。
また、肉厚でみずみずしく、鮮やかな赤色をしているため、料理
の彩りにもよく使われます。

栄養

ビタミンCやβ-カロテン、ビタミンEなどの栄養素が含ま
れています。特にビタミンCが多く、普段の食事に取り入れたい
野菜のひとつです。

食べ方

生のままサラダなどで食べることもでき、炒め物やグリル、スープなど、
さまざまな料理に使うことができます。加熱すると甘みが引き立つ
ため、火を通した炒め物やスープなど、食べ方もおすすです。

