

タネット賞

# ピーマンみそ

東野小学校 6年 森田 大晴

アピール  
ポイント



たくさん作って、毎日の一品にプラス!!



## 材料（4人分）と切り方等

ピーマン	7個	細切り
油		適量
ちりめん	20g	
A {	みそ	130g
	さとう	90g
白ごま	小さじ1	

\* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①フライパンに油を入れ、強火でピーマンを炒める。しんなりしてきたら、ちりめんを加えて更に炒める。
- ②混ぜ合わせたAを入れ、炒める。
- ③白ごまを入れて混ぜる。



- ・みその種類で、さとうの量を加減してください。
- ・ごはんや、豆腐・きゅうりなどにつけても合います。