

学校給食のおすすめレシピ

にんじんしりしり

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・チキン南蛮
- ・にんじんしりしり
- ・のっぺい汁
- ・牛乳
- ・マスカットゼリー



【材料】 ※小学校中学年 4人分

※サラダ油	少々
※鶏卵	M玉1個
ごま油	少々
にんじん	150g
もやし	40g
ツナオイル漬け	40g

和風だし顆粒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	味をみて
みりん	小さじ1
白いりごま	2g
かつお節（薄削り）	

【作り方】

- ①※で炒り卵を作って、取り出しておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、千切りにしたにんじんを炒める。途中、にんじんに火が通たら、ツナ（ツナはオイルごと使う）、もやし、を加え炒める。
- ③材料に火が入ったら、調味料で味付けし、1の炒り卵を戻し、ごま、かつお節を加えて、よく混ぜる。



薄味ですが、おだしが効いた炒め物で、お弁当にもおすすめです。芝山町では冬場たくさんのにんじんが収穫されるので、たくさんいただくこともあると思います。にんじんをたっぷり食べれるので、おすすめです。