



給食メニューを紹介し
ます。

今月は、カロテンが
たっぷりの「にんじんの
シリシリ」です。紹介して
ほしいメニューがありま
したら、給食センターま
でご連絡ください。

にんじんシリシリ

作り方

材 料 4 人 分

にんじん・・・・・・・・1本
ツナ缶・・・・・・・・小1缶
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
だしのもと・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・適量
たまご・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・少々

- ① 卵に砂糖、塩を加え炒り卵を作る。
- ② にんじんをせん切りにする。
- ③ ②のにんじんをごま油で炒める。
- ④ ③にツナを加え、さらに炒める。
- ⑤ 調味料を加え、味を調える。
- ⑥ ①の炒り卵を加えて出来上がり。

