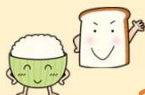


★ 給食ブログ ★



2025年 2月 6日(木)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 豆腐ハンバーグ
- にんじんしりしり
- 小松菜のみそ汁



< 給食ニュース >



今日の給食は、「にんじんしりしり」でした。沖縄の郷土料理で、給食でも人気のメニューです。材料はとってもシンプルで、にんじんと卵、ツナを使っています。おうちでも、よかったら試してみてください。(献立表は「炒り卵」の分量になっています。目安としては、この量なら4人分
で卵1個です。)

ツナ	15
炒り卵	15
にんじん	30
淡口しょうゆ	1
みりん	1
塩	0.03
こしょう	0.01
米油	0.5
だしパック	0.3

<1人分>

分量は献立表の通りで、単位はgです。

- ①にんじんを、せん切りにする。
- ②卵は溶きほぐしておく。
- ③フライパンに油を熱し、溶き卵を加えて炒り卵を作り、一度取り出す。
- ④もう一度フライパンに油を熱し、にんじんを炒めて、塩こしょうをする。
- ⑤ツナ、③の炒り卵を加えてさらに炒め、調味料を加える。
- ⑥味を調える。

