

学校給食レシピ

にんじんシリシリ



<献立・調理のポイント>

にんじんをたっぷり使って、コーンも入れるので彩りよく仕上がります。
調味料が染みこんだツナを絡ませるため味がしっかりついています。
お弁当にもぴったりの一品です♪



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4人分)	切り方等
にんじん	25 g	100 g (3/4本)	千切り
きゃべつ	12 g	50 g (1枚)	千切り
ツナフレーク	8 g	30 g (1/2缶)	
コーン	4 g	16 g (大さじ1.5)	
★鶏ガラスープの素	0.35 g	1.4 g (小1/2)	
★薄口しょうゆ	1 g	4 g (小2/3)	
塩こしょう	0.03 g	少々	
サラダ油	0.02 g	少々	

<作り方>

1. フライパン（鍋）に油を入れ、ツナを炒める。
2. にんじんを炒め合わせ、塩こしょうをふる。柔らかくなったらきゃべつを入れる。
3. きゃべつがしんなりしたら、コーンと調味料（★印）を加えて味見をして完成