

学校給食レシピ紹介

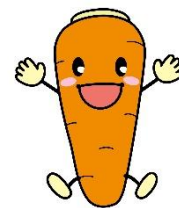


にんじんしりしり



材 料 1人分

サラダ油	1 g
にんじん	25 g (せん切り)
もやし	15 g
まぐろ油漬	10 g (油を切る)
こいくちしょうゆ	0.25 g
食塩	0.25 g
水	少々



つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんじん、もやしを炒めます。
2. 油を切ったまぐろを加えて炒め、調味します。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 沖縄県の郷土料理を給食用にアレンジしました。
- にんじんと卵を合わせて炒めるのが一般的ですが、決まった材料はないのでオリジナルのメニューをつくってみてはいかがでしょうか？