



献立紹介 『 にんじんしりしり 』（令和 7 年 10 月 30 日給食）

《材料》 4人分

にんじん	小1本
卵	1/2 個
ツナ(オイル漬け)	25g
むき枝豆	25g
日本酒	小さじ1
本みりん	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

《作り方》

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 卵を炒めて、いり玉子を作り、取り出す。
- ③ フライパンに①を入れて炒める。
- ④ ③に②とツナを入れ、さらに炒める。
- ⑤ ④に日本酒、本みりん、しょうゆ、塩を加えて、味をつける。
- ⑥ ⑤にむき枝豆を入れ、さっと炒めたら出来上がり。

短時間でおいしく作ることができるので、朝食にもオススメです。作り置きして、次の日に食べても、味がなじんでおいしく頂けます。