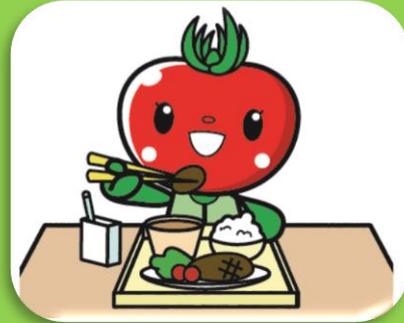


給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

にんじんシリシリ



<材料 4人分>

人参	中1本
ツナ缶（油漬け）	60g
卵	1個
ごま油	小さじ2
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
和風だし	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1



<作り方>



① 人参は、千切り。（太目でよい）

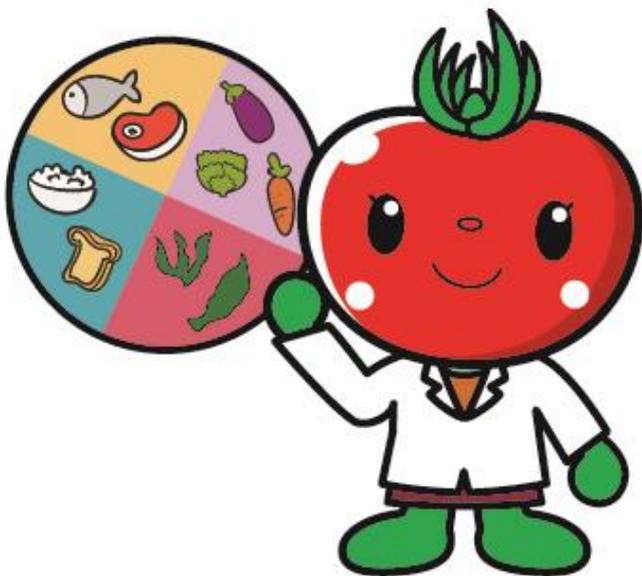
② ごま油で人参を蒸し炒めする。



③ 人参がしんなりしてきたらツナ缶を加え、調味料で味をととのえる。



- ④ 溶き卵を流し入れ、かき混ぜ火が通ったらごまを加える。



人参に含まれるカロテンは免疫力を高めてくれます。ツナを入れることで旨味がアップします。もうひと品ほしいという時に簡単に作れる一品です。