

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

にんじんシリシリ

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
ツナ	3		①油でツナ、にんじん、切干大根を炒める ②調味し、昆布、ごまを入れる *ちりめんじゃこを入れるとさらにカルシウムたっぷり！
にんじん	15	千切り	
切干しだいこん	3	戻す	
刻み昆布	0.3		
油	0.5		
しょうゆ	0.5		
酒	0.5		
みりん	0.5		
白いりごま	0.5		



ししゃものアレンジ料理！

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
ししゃも			ししゃもに青のりやカレー粉をまぶして焼くだけでグンと食べやすくなります！ オリーブ油、にんにくを加熱し、ししゃもを並べ、乾燥タイプのミックスハーブをふると大人なイタリアンになります♪
青のり			
カレー粉			
オリーブ油			
ミックスハーブ			
にんにく			