



おうちでも
あじ
味わおう!

きゅう

しょく

給食ししぴ



にんじんしりしり



しょうがっこう がつ か か
小学校3月7日(火)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんじん
<材料> 4人分

かん
ツナ缶…60g (1缶)

にんじん…120g

けいらん こ
鶏卵…2個

だししょうゆ…小さじ1

しお しょうしょう
塩こしょう…少々

こめあぶら てきりょう
米油…適量

つく かた
<作り方>

- にんじん…^{ほそ}細い^{せんぎ}千切り
- ^{たまご}卵はボウルで、^{だししょうゆ}だししょうゆと^{いっしょ}一緒に^と溶きほぐしておく
- ① フライパンに^{こめあぶら}米油をひき、^いにんじんを入れくたっとなるまで^{いた}炒める。
- ② ツナを入れ^い中火で^{ちゅうび}汁気が^{しるけ}とぶまで^{いた}炒める。
- ③ ^{しお}塩こしょうを入れ^い全体と^{ぜんたい}炒め^{いた}合わせる。
- ④ ^と溶き^{たまご}卵を^{まわ}回しいれ、^{てばや}手早く^{いた}炒めてできあがり。

☆^{せんぎ}千切りに^{たまご}にんじんとツナ、^{しな}卵がよくからんで、ごはんがすすむ1品です!

