



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 4人分  
<材料>

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

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

