

# にんじんシリシリ

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「にんじんシリシリ」のレシピをご紹介します。



## 【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
にんじん（千切り）	30g	120g
ツナ油漬け（缶詰又はレトルト）	5g	20g
たまご	10g	40g
炒め油	0.5g	2g
酒	0.8g	3.2g
みりん	0.4g	1.6g
砂糖	1.6g	6.4g
和風だし	0.4g	1.6g
しょう油	1g	4g
いりごま	0.5g	2g
ごま油	0.3g	1.2g

## 【栄養価】 （1人当たり）

エネルギー	塩分量
58kcal	0.38g

## 【作り方】

- ① フライパンで油を熱し、にんじんを炒める。
- ② 油をきったツナを加え、A、Bの順に加えて味をなじませる。
- ③ たまごを溶いて全体に回しかけ、火を通す。
- ④ いりごま、ごま油を加え仕上げる。

9月から給食センターが2センターになりました。  
今後は、加須学校給食センターと騎西学校給食センターで提供したレシピを掲載します。

加須学校給食センター

## ● POINT ●

給食ではツナを加えて甘めに仕上げていますが、沖縄県ではランチョンミートをつかうこともあり、いろいろアレンジできる料理です。

にんじんはあまりやわらかくしないで、少し歯ごたえが残るくらいがお勧めです。