

給食たより No.1

休校が続く中、献立のメニューにお困りではないでしょうか？
自宅でできる給食のメニューをご紹介しますので、是非お子様と給食の味をお楽しみください。

5月11日(月)の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・他人とじ
- ・たけのこと昆布の炒め煮
- ・にんじんしりしり



今日にはにんじんしりしりを紹介しますね！！

にんじんしりしり4人分

- ・ツナ…30 g
- ・にんじん…1/2 本
- ・サラダ油…小さじ 1/2
- ・濃い口しょうゆ…小さじ 1
- ・酒…小さじ 1/2
- ・こしょう…少々



- ①ツナはザルにあけ、油をきってほぐす。
- ②にんじんは 0.5 cm幅の千切りにする。
- ③フライパンを熱し、サラダ油をひき、にんじんを炒める。
- ④ツナ、酒、こしょうを入れて炒める。
- ⑤しょうゆを入れて出来上がり。

ポイント にんじんは少し歯ごたえが残るように炒めるとおいしいですよ！！