

親子で考える給食献立

～冬に美味しい野菜を使ったおかず～

献立名

にん玉ふりちやう
(人参にん)

<ごはんの おとも>



学部 (高等) 学年 (2) 年

児童生徒氏名

深谷 汐恩

保護者 氏名

深谷 雅樹

(2 人分)

材料名	分量	作り方
※調味料も記入してください。 人参 玉子 いりごま(白) ミックスイシタブル (かつおぶし) きな粉糖 しょう油	1本 1こ 少々 このみ 大さじ5〜6 少々	※わかりやすく箇条書きで。イラストもOK。 ●人参は全てすりおろし かくしほろ ●いりごまは人参に生玉子を、よくまぜる ●いりごま、ミックスイシタブルを好みまぜ。 (かつおぶし) ●しょう油を少々(かさお1つくらい) ●フライパンで、いため、砂糖を加え 水分がなくなるまで。 ごはんの おとも の 出来どり

アピールポイント (この献立を思いついた理由・工夫したところなど)

我が家では きな粉糖 を使います。かなり甘めに仕上げ、しょう油は かくし味 ではない!

人参のせんい、Bカロテン、玉子のタンパク質、ミックスイシタブル使用を

色とりも あざやかに! 少々水分が残った元が良いのかも!



かつおぶしを入れたら良いです。