



にんじんしりしりの日の給食（献立）



にんじんしりしり

にんじんしりしり レシピ

【材料】 作りやすい分量（幼児4人分）

- ・ にんじん 140 g（中1本）
- ・ ツナ油漬缶 70 g（1缶）
- ・ 鶏がらスープの素 2 g（小さじ1弱）
- ・ 食塩 0.4 g（少々）

塩少々：2本の指で
つまんだ量
塩ひとつまみ：3本
の指でつまんだ量



【作り方】

1. にんじんをスライサーか包丁でせん切りにします。
2. フライパンにツナを油ごと入れ、火にかけます。
3. 2に1のにんじんを入れ、しんなりするまで炒めます。
4. 鶏がらだし、塩で調味したら完成です。

保育園の子どもたちに人気のメニューです！ぜひ、作ってみてください！