

作ってみませんか給食メニュー



にんじんじゃこふりかけ

◆材料◆ (4人分)

✿ にんじん	80g
✿ ちりめんじゃこ	30g
✿ ごま	小さじ1~2
✿ しょうゆ	小さじ1~2

♪作り方♪

1. にんじんをすりおろす。
または、みじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱して、
①を炒める。
3. ちりめんじゃこを加え、さらに
炒める。
4. しょうゆを加え、味をととのえる。
5. 水分がなくなるまで炒めたら
できあがり。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。