

給食レシピ紹介

カラフル野菜炒め



材 料	分量（4人分）		切り方・下ごしらえ
サラダ油	3 g	小さじ2/3	
にんじん	60 g	中1/2本	せん切り
ホールコーン缶	60 g		
まぐろツナ	30 g		ほぐす
もやし	120 g		茹でる
ほうれん草	60 g	1/3束	2cmにカット 下茹で
砂糖	2 g	小さじ1/4	
しょうゆ	14 g	小さじ3/4	
オイスターソース	2 g	小さじ1/3	
卵	2 個		割りほぐす
片栗粉	2 g	小さじ1/2	水で溶く



作り方

- ① 卵と油（分量外）で、炒り卵を作り、取り出しておく。
- ② フライパンに油を熱して、にんじん・コーン・まぐろツナ・もやしを炒める。
- ③ 砂糖・しょうゆ・オイスターソースを加えて炒める。
- ④ ほうれん草と炒り卵を加えて、調味料で味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

上野台小学校の児童が考えてくれたメニューです。
ツナ・卵・にんじん・ほうれん草・コーンなどの色々な材料を使って
カラフルになるように考えてくれました。

見た目も華やかで、栄養もたっぷりの人気の炒め物メニューです。

（学校給食センター栄養士）

