

# にんじんおかかごはん

学校給食献立から  
人気のメニュー



## 材料（5人分）

- ・にんじん 150グラム（1本）せん切り
- ・油揚げ 30グラム（1枚）〵、油抜き
- ・ちりめんじゃこ12グラム
- ・酒 12グラム（大さじ1）
- ・みりん 18グラム（大さじ1）
- ・しょうゆ 30グラム（大さじ2）
- ・白いりごま 12グラム
- ・けずりぶし 18グラム
- ・油 6グラム
- ・米 450グラム（3合）

## 作り方

1. お米は普通に炊く。
2. 鍋に油を熱し、ちりめんじゃこを炒り、酒をふる。
3. にんじんを加え炒め火が通ったら、油揚げ、ごま、けずりぶし調味料を加える。
4. 炊きあがったごはんに入れて仕上げる。

## 一言 コメント



にんじんは、「緑黄色野菜の王様」と言われるほどβ-カロテンを多く含んでいます。β-カロテンは、鼻や喉の粘膜を強くし、細菌に対して免疫力を高める効果があります。また、お肌もなめらかになります。ごはんに入れて混ぜ込むことでたくさん摂ることができますよ。

【ふじみ野市学校給食センター】