

▶くるめふりかけご飯



学校給食
栄 養 展
「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～
**Eating
is Fun!**

東久留米市でもたくさん栽培されている
人参を使ったふりかけは、ご飯が
すすみます。人参嫌い克服メニュー！



【材料】1 人分（小学校 3・4 年生1人分の分量です）

・ 米		6 0 g
・ 人参	（みじん切り）	1 0 g
・ 小松菜	（みじん切り）	1 5 g
・ ちりめんじゃこ		3 g
A ごま油		1 g
A 砂糖		0.2 g
A しょうゆ		1 g
A みりん		1 g

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② 小松菜を軽く下茹しみじん切りにする。
- ③ ごま油で人参と小松菜を炒める。
- ④ ちりめんじゃこと A の調味料を加えて甘辛く調味する。
- ⑤ できたふりかけをご飯にかけて出来上がり！
♪ 小松菜は下茹ですると焦げにくく、色がきれいに仕上がります。