

▶ キャロットライス



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!**

人参の色合いがきれいな
混ぜご飯です。



【材料】1人分（中学校給食で実施の1人分の分量です）

・米		93 g
・バター		2 g
・人参	（みじん切り）	15 g
A 薄口しょうゆ		2 g
A 塩		0.6 g
A こしょう		0.02 g
・ドライパセリ		0.05 g

【作り方】

- ① 米を炊く。
- ② バターで人参を炒め、Aで調味する。
- ③ 炊けたご飯に②を混ぜ合わせる。
- ④ お皿に盛り付け、ドライパセリをふる。