

かんたん 朝食 レシピ

にんじん 1本で簡単★栄養たっぷりの常備菜をつくろう！

にんじんしりしり

《材料(4人分)》

ツナ	25g
にんじん	小1本
切干大根	20g
干しいたけ	2g
ごま油	大さじ1
★めんつゆ(ストレート)	大さじ4
★みりん	大さじ1
白ごま	小さじ1
かつおぶし	小袋1袋
卵	2個



《事前準備》

- ・切干大根は15分水につけて戻しておく。
- ・干しいたけは1晩水につけて戻し、薄く千切りにしておく。

《作り方》

①にんじんはピーラーで皮をむくように削ぐ。	②フライパンにごま油を熱し、にんじん・切干大根・干しいたけを炒める。
③材料に火が通ったら、ツナを加えてさっと混ぜ合わせ、割りほぐした卵を入れて、さらに炒める。	④★の調味料で味をととのえ、ごまとかつおぶしをふり入れて、完成。



包丁を使わずピーラーひとつで出来るので、低学年の人も安全に朝食作りのお手伝いができますね。
冷蔵庫に入れておくと3~4日程度日持ちするので、まとめて作り置きしておくと、あと1品ほしいときにぴったりですよ♪



香美町立学校給食センター 2025年7月1日作成