

平成29年6月20日（火）

ぎゅうにゅう
牛乳 キャロットおじゃこライス
なっとうオムレツ
きゅうりの酢のもの
もずくスープ

だいにかい
第2回
アイディア
メニュー



きょう だいにかい
今日は第2回のアイディアメニューです。

キャロットおじゃこライス

すりおろした『にんじん』と、ちりめんじゃこ、椎茸を炒めて、ご飯と炒め合わせます。

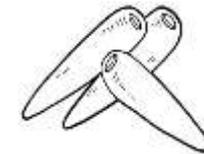
『にんじん』の甘みとバターあまの風味ふうみ、じゃこのカリカリがおいしい、
気づかない間に『にんじん』が食べられるよう、工夫された料理です。

なっとうオムレツ

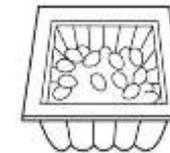
子どもたちの大好きなオムレツに、「なっとう」を混ぜ込んだ料理。
給食ではケチャップとウスターのカクテルソースをかけます。

もずくスープ

もずくには強いぬめりがあり、カルシウムや鉄分てつぶんなどミネラルが豊富です。
天ぷらにしてもおいしく、汁物や炊き込みご飯に入れてもOKです。いその香りを楽しみましょう。



かっせいさんそのはたらきをおさえる「β-カロチン」をたっぷり含む「にんじん」
形があるといやがる子でも、食べられます。



コレステロールをへらし、血液をきれいにする「なっとう」
1パック残ったら、かんたん調理で、朝食にもぴったりです。