

平成29年6月20日（火）

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



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』の甘みとバター風味、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

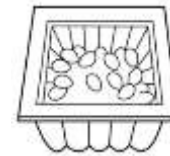
子どもたちの大好きなオムレツに、「なっとう」を混ぜ込んだ料理。給食ではケチャップとウスターのカクテルソースをかけます。

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どもでも、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。