

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

いかにんじん



2 材料

(4 人分)

・ にんじん	120 g
・ スルメ	20 g
・ しょうゆ	8 m l
・ みりん	8 m l
・ 砂糖	4 g
・ 酒	4 m l
・ だし汁	4 m l

3 作り方

- ① にんじんとスルメは千切りにする。
- ② 鍋に調味料とスルメを入れ、加熱する。
- ③ にんじんも加える。
- ④ にんじんに火が通ったらできあがり！

4 おすすめのポイント

常備菜にもなる、福島県の郷土料理です。

前の日の夜に作っておくと、味が染みてもっとおいしくなります。

白ごはんとの相性ばつぐん！！

朝からごはんをしっかり食べると、一日元気に過ごせますよ♪

(山口市 小学校)