



副菜



にんじんとわかめのぬるっと



©富士宮市さくやちゃん

令和6年度宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞（中学校の部）受賞メニューです。ごま油の香りで食欲がわく朝食にぴったりの一品です。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|---------|--------|
| • にんじん | 中1/2本 |
| • 乾燥わかめ | 大さじ1 |
| • ツナ | 1/2缶 |
| • なめ茸 | 大さじ2 |
| • しょうゆ | 大さじ1/2 |
| • ごま油 | 大さじ1/2 |

作り方

- ①にんじんは千切りにする。
- ②にんじんとわかめは茹でて水冷し、水を切る。
- ③にんじん、わかめ、ツナ、なめ茸をしょうゆとごま油で和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- 鰯のトマト煮
- 人参とわかめのぬるっと
- 里芋と豚肉のみそ汁



富士宮市立学校給食センター