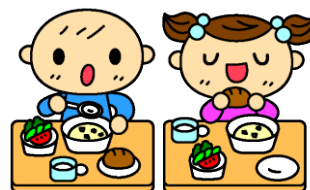


保育園給食 おすすめレシピ

人参しりしり



材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
にんじん	210 g	2本	35 g
玉ねぎ	60 g	小1/2個	10 g
油	6 g	小さじ1.5	1 g
塩	少 々		少 々
白ごま	6 g	大さじ1	1 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。ごまは軽く炒って刻む。
- ② 油を熱し、にんじん、玉ねぎの甘みがしっかりとでるまで炒める。
- ③ 塩で調味し、ごまを加え炒める。