

千葉市栄養教職員会 おすすめ学校給食メニュー

《にんじんそぼろ》

常備菜に
おすすめ!



材料	4人分	切り方等
鶏ひき肉	70g	
にんじん	2/3本	みじん切り
しらたき	40g	みじん切り
えだまめ	適量	
しょうが	1/2かけ	おろす
酒	小さじ1	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	小さじ4	
水	大さじ1	

《作り方》

- ①えだまめをゆでて、さやから出しておく。しらたきはあく抜きをする。
- ②油少々(分量外)を熱し、鶏ひき肉、しょうが、酒を入れパラパラになるまでよく炒める。
- ③にんじん、しらたきを加え炒める。
- ④調味料、水を加え、水分を飛ばすように炒め、仕上げにえだまめを加える。

《料理の特徴・おすすめアレンジ方法》

- 千葉市特産物のにんじんを使った、彩り鮮やかな甘辛味のそぼろです。
- にんじんそぼろを卵と混ぜて厚焼き卵にアレンジできます。
朝食やお弁当のおかずにおすすめです。
卵1個に対し、にんじんそぼろ大さじ1の割合で混ぜるとバランスよく作ることができます。



【給食の献立例】

ごはん 牛乳 **にんじんそぼろ** あじのカレー竜田揚げ とうがんスープ すいか



《献立のポイント》

◆旬の食材(あじ・冬瓜・すいか)を使った料理を組み合わせました。竜田揚げをカレー味にして、食べやすいように工夫しました。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
662	28.4	20.7	2.2