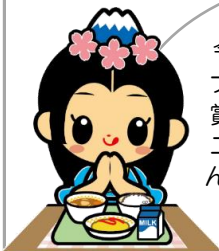




副菜



目覚まし炒め



©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（小学校の部）受賞メニューです。ごま油やにんにくの香りで目が覚め、力がわく一品です。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|-------|------|
| ・ピーマン | 2個 |
| ・にんじん | 1/2個 |
| ・ベーコン | 4枚 |
| ・ごま油 | 適量 |
| ・にんにく | 小さじ1 |
| ・レモン汁 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 適量 |
| ・ごま | 適量 |

作り方

- ①ピーマン、にんじん、ベーコンを千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、あたためる。ピーマン、にんじんを入れ炒め、ある程度火が通ったらベーコンを入れ炒める。
- ③全体に火が通ったら調味料を全て入れて、仕上げる。

※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
- ・味付きがんものお茶揚げ
- ・目覚まし炒め
- ・薩摩汁



富士宮市立学校給食センター