



料理名 彩野菜のサンラータン



©富士宮市さくやちゃん

宮っ子オリジナル
朝食コンクール特
別賞のメニューを
給食用にアレンジ
しました。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・卵	2個
・にんじん	中1/2本
・ほうれんそう	4わ
・たまねぎ	中1/2個
・乾燥わかめ	大さじ1強
(A)	600ml
・水	600ml
・しょうゆ	小さじ2
・ごま油	小さじ2
・中華だし	大さじ2
・片栗粉	大さじ1
・酢	大さじ2
・ラー油	適量

作り方

- ①ほうれんそうは3cm幅、たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
 - ②鍋ににんじん、たまねぎ、Aを入れて中火で煮立てる。
 - ③②にほうれんそうを入れて再び煮立て、水溶性片栗粉を入れてから溶き卵を流し入れる。
 - ④わかめを入れてさっと煮立て、酢を入れる。お好みでラー油を入れる。
- ※酢の量はお好みで調整してください。

※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
- ・しらす入りシューマイ
- ・茎わかめ中華和え
- ・彩野菜のサンラータン

