

にんじんと卵の炒め物

益田市立学校給食共同調理場

にんじんが主役の炒め物です。にんじんの甘さや香りが味わえます。給食では、見た目の鮮やかさやにんじんの甘さに驚きながら、おいしそうに食べている姿が印象的でした。



一人当たりの栄養価

エネルギー	44 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	2.0 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	279 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

にんじん	・・・	35 g	・・・	せん切り
キャベツ	・・・	15 g	・・・	1 cm幅に切る
たまご	・・・	8 g	・・・	割りほぐす
ツナ	・・・	5 g		
コンソメ	・・・	0.2 g		
うすくちしょうゆ	・・・	1 g		
油	・・・	適量		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

にんじんを炒めるときは、焦げないように中火で炒めます。

作り方

所要時間 15分

- 1 フライパンを熱し、油を加えて、卵を流し入れる。箸でかき混ぜて、いり卵を作り、取り出す。
- 2 フライパンを熱し、油を加えて、にんじんを炒める。
- 3 キャベツを加えて炒める。
- 4 ツナを加えて、調味する。
- 5 1のいり卵を加えて、混ぜ合わせる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・つくね串
- ・にんじんと卵の炒め物
- ・厚揚げのみそ汁