

## かきたま汁

(材料は中学年1人分)

材 料	(g)
卵	15
にんじん	5
たまねぎ	10
かまぼこ	5
ねぎ	5
水	適量
しょうゆ	4
塩	少々
片栗粉	少々
にぼし	3

作り方
① 煮干しでだしをとる。
② 材料を切る。 にんじん・・・せん切り たまねぎ・・・せん切り かまぼこ・・・短冊切り。
③ だし汁に、にんじん、たまねぎ、かまぼこを煮る。
④ 塩、しょうゆで味を調える。
⑤ 水で溶いた片栗粉を加える
⑥ 卵を溶いて加える。
⑦ ねぎを散らす。

★給食のかきたま汁は、1年生から6年生までみんなに人気の汁物です。

## 魚そぼろごはん

(材料は中学年1人分)

材 料	(g)
ごはん	適量
まぐろ(味付けフレーク缶)	30
さやいんげん	5
ゆで塩	少々
卵	20
塩	0.1
食油	1

### 作り方

- ① まぐろ味付け缶をから炒りして、魚そぼろを作る。
- ② 炒り卵を作る。
- ③ さやいんげん・・・ゆでて小口切り
- ④ ごはんの上にさかなそぼろと炒り卵とさやいんげんをきれいにのせる。

★給食でもとても食べやすく、低学年にも人気のごはんです。  
お弁当にもおすすめです。