

【本郷小学校 6 年 青沼航太郎さん考案】



れんこんの青のりいため!!



<メニューのポイント>

(青沼さんより)

れんこんは、ピーラーでうすくむくことを工夫しました。

給食では、人参も入れ
て作りました!



【材料 4 人分】

れんこん	500g
青のり	適量
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	適量
バター	40g

【作り方】

- ① れんこんの皮をむき、5mm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、れんこんを炒める。
- ③ れんこんが半透明になったら、青のり、塩、しょうゆを入れて炒める。
- ④ 盛り付けて完成。

～食べた小・中学生からの感想～

・バランスがよく、おいしかったです。
・もっと食べたいと思いました!

提供した給食

<小学校 1 月 24 日、中学校 1 月 30 日>



阿見町立学校給食センター

