



根菜ドック

～ きんぴらをパンに挟んだ、食べ応えたっぷりの料理です ～



エネルギー 206kcal (1人分) 食塩相当量 1.2g (1人分)

<給食で提供されたメニュー>

根菜ドック
トマトスープ
フルーツポンチ
牛乳

材料(4人分)

コッペパン	4個
ごぼう(千切り)	1/2本(100g)
にんじん(千切り)	中1/2本(80g)
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ2(10g)
白ごま	大さじ1/2
ピザチーズ	45g

作り方

- 【1】 フライパンに油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 【2】 火が通ったら、砂糖・しょうゆ・みりんで味付けする。
- 【3】 2にちりめんじゃこ・白ごまを加えて混ぜる。
- 【4】 コッペパンに切れ目を入れ、3を挟む。
パンの上に、ピザチーズをかける。
- 【5】 オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。