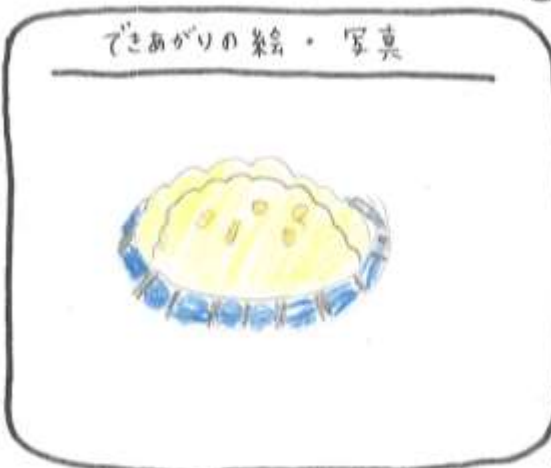


我が家のレシピ大募集  
 スタミナ料理やさ、はり料理、  
 うちの子大好きメニューなどの  
 保健給食部

料理名 シーフードチャーハン

| 材料名    | 分量 | 作り方                                                                                                                                 |
|--------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん    | 少々 | ①フライパンに油をしき<br>さし身をほぐし塩こしょう<br>を少々いためる。<br>②いためたさし身に ごは<br>んをからませいためて塩こ<br>しょう、卵、香味ペーストを<br>入れいためる。<br>③ごはんがぱらぱらになる<br>までいためねぎをいれる。 |
| さしみ    | 少々 |                                                                                                                                     |
| 油      | 少々 |                                                                                                                                     |
| 塩こしょう  | 少々 |                                                                                                                                     |
| 香味ペースト | 少々 |                                                                                                                                     |
| ねぎ     | 少々 |                                                                                                                                     |

おすすめポイント  
 軟作れる



保護者名 (児童名) 酒井和 酒井智康



刺身を使ったシーフードチャーハンです♪ご家庭で食べきれなかった刺身をチャーハンにしてみませんか？どんな魚が使われているかクイズにしても楽しいかもしれませんね。