

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ とんてき
- ★ ナポリタンきんぴら
- ★ 切り干し大根のみそ汁

料理名	ナポリタンきんぴら		対象学年等	中学年
材料	4人分 (g)	切り方等	<p>【作り方】</p> <p>①鍋に油を敷き、ベーコンを炒める。</p> <p>②にんじん、たまねぎ、ピーマン、糸こんにゃくの順に入れ、炒める。</p> <p>③調味料を加え、最後に白いりごまを入れる。</p>	
たまねぎ	40	薄切り		
糸こんにゃく	80	4cmカット		
にんじん	40	千切り		
ピーマン	20	輪切り/千切り		
ベーコン	20	1cm幅短冊		
調合油	4			
車糖 (三温糖)	4			
トマトケチャップ	20			
こいくちしょうゆ	4			
白いりごま	4			



「おすすめポイント・調理のポイント等」

ケチャップ味だと、苦手な野菜も食べやすくなります。
 色鮮やかな一品なので、食卓を彩ります。
 具材を変えて、いろいろな野菜で楽しめます。
 こんにゃく入りでボリューム、かみ応え、食物繊維がアップします。