

たまわふういた ★玉ねぎの和風炒め

きゅうしょく
給食メニュー

◆材料（4人分）

- たまねぎ : 中1/2個
- にんじん : 20g
- ピーマン : 1/4個
- はなかつお : 3g (小1袋)
- マヨネーズ : 大さじ1
- しょうゆ : 小さじ1/2



◆作り方

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんとピーマンはせん切りにして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分30秒～3分加熱する。
- ② マヨネーズ、しょうゆ、はなかつおを加えて混ぜる。

きゅうしょく
給食では炒めていますが、電子レンジで簡単に
にできるようレシピをアレンジしています。

