

# ★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）

- ・玉ねぎ : 中1/2個
- ・にんじん : 20g
- ・ピーマン : 1/4個
- ・花かつお : 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、花かつおを加えて混ぜる。

給食では炒めていますが、電子レンジで簡単にできるよレシピをアレンジしています。

