



# 2月12日 (水)



昼食

おやつ



バターロール  
 トマトソースオムレツ  
 人参ドレッシングサラダ  
 野菜スープ  
 いちご

しらすと青のりのおにぎり  
  
 牛乳

トマトソースには、みじん切りの玉葱とセロリが入っています。  
 野菜が苦手な子どもたちもたくさん食べてくれます。  
 卵料理だけでなく、肉料理や魚料理にもピッタリのソースです。

～レシピ紹介～  
 << 材料:子ども5人分 >>

【しらすと青のりのおにぎり】

御飯	400g
しらす	35g
青のり	少々
醤油	大1/2
ごま油	少々

- ①しらすを一度茹でて冷まし絞っておく。
- ②御飯に全てを入れて混ぜ合わせる。
- ③好きな形ににぎり完成です。

