



「COOK! とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、読谷村産にんじんを使った、炊飯器で出来るにんじんピラフと、
にんじんと旬の大根を使った常備食だ-ton♪

○にんじんピラフ○



【材料 4人～6分】

米・・・2合 にんじん・・・1/2本 玉ねぎ・・・1/4個
ベーコン(ハム)・・・50g グリンピース(冷凍)・・・40g
コーン(冷凍)・・・30g 固形コンソメ・・・1/2個
シママース・・・小さじ1/2 コショウ・・・少々
バター・・・5g

【作り方】

- ① 米を洗米し、固形コンソメを少量のお湯で溶かしておく
- ② ベーコンは1cmの角切り、にんじん・たまねぎはみじん切りにする
- ③ 米と具材・調味料(バター以外)を炊飯釜に入れ、水をメモリに合わせて炊飯する
- ④ 炊き上がったご飯にバターを入れ混ぜ込む。
- ⑤ 器に盛りつける。



読谷産にんじんの、
美味しい時期がきたトン!!。

○節約ふりかけ○



【材料】

・にんじんの皮・・・1本分
・大根の頭の部分の葉・大根の皮
・・・1本分
・ベーコン・・・3袋
(1/2カットのパック入りパック)
・ごま・ちりめんじゃこ・・・好みの量
・油またごま油・・・大さじ1

【作り方】

- ① にんじんの皮・だいこんの皮や葉をみじん切りにする。
- ② ベーコンは5ミリ幅に切る。
- ③ フライパンを温め、ベーコンを弱火でカリカリになるまで炒める。

- ④ ③にちりめんじゃこ・ごまを入れ炒め、皿に取り分ける。
- ⑤ そのままのフライパンに、油を入れみじん切りにしたにんじん・大根を入れよく炒め、皿に移したベーコン・ごま・ちりめんじゃこを戻し、混ぜ合わせる

※ちりめんじゃこの代わりにかつお節でもよい