

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# アーモンドいりこ

(材 料) 4人分

かえりいりこ ……20g

アーモンド ……20g

A { さとう……………小さじ2  
しょうゆ……… 小さじ1/5  
みりん…………… 小さじ1  
白ごま…………… 小さじ1

《作り方》

- ① アーモンドは細く切る。
- ② かえりいりこ，アーモンド，ごまはからいりする。
- ③ フライパンに A を煮立て，①を入れて混ぜる。

阿多田のいりこを使った，かみかみ献立です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター