実りの秋を感じよう！

2020/10/29

秋の香りごはん

材料（3～4人分）		切り方や準備
米	２ 合	米は洗い、定量よりも少し控えた水と、昆布と一緒に炊飯器に浸漬しておく。
出し昆布	小１枚	
とり肉	60 ｇ	お肉に酒をふっておく
清酒	大さじ2	
さつまいも	40 ｇ	2cmの角切り
人参	30	いちょう切り
しめじ	20	小房に分ける
（冷）むき枝豆	20	
しょうゆ	大さじ １	
上白糖	小さじ １	
食塩	小さじ 1/2	

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。

調 理 方 法

①　炊飯釜に、米、昆布、材料と調味料の全てを入れて炊飯する。

※　米だけでなく、もち米を１割程度入れて炊くと、もっちりとした仕上がりになります。

※　調味料が入るので、炊飯する水分は少しひかえるといい。