給食のレシピをご家庭で！！

秋を感じるたきこみごはん！

2021/11/5

ふきよせごはん

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	1／2 本	2cmくらいの角切り
しめじ	20 g	小房に分ける
人参	1／3 本	小さめのいちょう切り
（冷）むき枝豆	20 g	
サラダ油	小さじ 1	
しょうゆ	大さじ 2	
清酒	大さじ 1	
上白糖	小さじ 1.5	
食塩	小さじ 0.5	

調 理 方 法

①　炊飯釜に、といだ米と水をいれておく。
②　フライパンに油を入れて熱し、とり肉を入れて炒める。
③　にんじん、しめじを入れてさらに炒め、調味料を入れて具に味をつける。
④　①の炊飯釜に③の具とさつまいも、昆布を入れて炊飯する。

※　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めにするといいです。

※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。