

★秋の香りごはん

◆材料 (4人分)

- ・^{こめ}米 : ^{ごう}2合
- ・^{にく}とり肉 : 80g
- ・^{あぶらあ}油揚げ : 25g
- ・^{しめじ}しめじ : 25g
- ・^{しょう}生しいたけ : 10g
- ・^{にんじん}にんじん : 25g
- ・^{えだまめ}枝豆 (冷凍でもよい) : 25g
- ・^{おお}うすくちしょうゆ : 大さじ 1
- ・^ここいくちしょうゆ : 小さじ 2
- ・^{さけ}酒 : 小さじ 1
- ・^こみりん : 小さじ 1
- ・^{こんぶ}だし昆布 : ^{しょうしょう}少々



◆給食の献立例

秋の香りごはん 牛乳
 いかのカルン揚げ
 はくさいのゆかりあえ
 五目すまし汁

◆作り方

- ① ^{にく}とり肉は^{こま}細かく切る。
- ② ^{あぶらあ}油揚げは^{あぶらぬ}油抜きをして、^{たんざくぎ}短冊切りにする。
- ③ ^{いし}しめじは、^{うす}石づきをとり、ほぐす。
^{なま}生しいたけは^{うす}薄く切る。
^ぎにんじんは、^{せん}せん切りにする。
- ④ ^{えだまめ}枝豆はゆでて、^{さや}さやをとる。
- ⑤ ^{こめ}米に^{ちようみりよう}調味料と^{みず}水を加えて^{くわ}混ぜ^ま合わせる。その^{うえ}上に^{こんぶ}だし昆布、^{えだまめ}枝豆以外の^が具をのせて炊飯する。(水加減は普通の炊飯と同じ量にする)
- ⑥ ^{しあ}仕上げに^{えだまめ}枝豆を^ま混ぜ^あ合わせる。

炊き込みの具に栗やさつまいもを
 入れてもおいしいです！

*この分量は大量調理の場合のものです。
 ご家庭では調整をお願いします。