

★大豆入りおこわ

◆材料（4人分）

- ・米 : 1.5合
- ・もち米 : 0.5合
- ・大豆（乾燥） : 40g
- ・にんじん : 20g
- ・油揚げ : 20g
- ・乾しいたけ : 2g
- ・酒 : 小さじ2
- ・うすくちしょうゆ : 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ : 小さじ1
- ・みりん : 小さじ1/2
- ・だし昆布 : 少々



◆給食の献立例

大豆入りおこわ 牛乳
 いわしの甘辛ソース
 ポテトの香味あえ
 冬野菜のみそ汁

◆作り方

- ① 大豆は、洗って水につけておく。
- ② 米ともち米は、洗っておく。にんじんはせん切りにする。油揚げは、油抜きをして、短冊切りにする。乾しいたけは水につけてもどし、せん切りにする。
- ③ 炊飯器に米を入れ、普通の水加減にし、酒、しょうゆ、みりんを入れてひと混ぜし、だし昆布をのせ、その上に大豆、にんじん、油揚げ、しいたけをのせて炊飯する。

* 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。

高島市内学校給食センター