

# ★じゃこ混ぜごはん

## ◆材料（4人分）

- ・米 : 2合
- ・油 : 小さじ1
- ・にんじん : 30g
- ・ちりめんじゃこ : 50g
- ・青ピーマン : 15g
- ・酒 : 小さじ1
- ・しょうゆ : 大さじ1

具

## ◆作り方

- ①米は洗って浸漬した後、炊飯する。
- ②にんじん、ピーマンは粗くみじん切りする。
- ③鍋に油を熱して、にんじん、じゃこ、ピーマンを炒めて、酒、しょうゆで味付けをする。
- ④炊き上がったごはんに③を混ぜる。



## ◆給食の献立例

じゃこ混ぜごはん 牛乳  
とり肉のねぎソース  
こまつなのあえもの  
五目すまし汁

\*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