

★きのこごはん

◆材料（4人分）

- ・^{こめ}米 : 2^{ごう}合
- ・しめじ : 20 g
- ・ごぼう（ささがき） : 20 g
- ・^{とりにく}鶏肉（もも） : 60 g
- ・^{なま}生しいたけ : 大1枚
- ・にんじん : 10 g
- ・うすくちしょうゆ : 小^こさじ2
- ・こいくちしょうゆ : 大^{おお}さじ1
- ・^{さけ}酒 : 小^こさじ2
- ・だし^{こんぶ}昆布 : 少^{しょうしょう}々

◆作り方

- ① しめじは、^{いし}石づきをとり、ほぐす。
- ② ^{とりにく}鶏肉は細切れ、しいたけは^{うすぎ}薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ ^{まい}米に^{ちょうみりょう}調味料と^{みず}水を加えて混ぜ合わせ、その上^{うえ}に^ぐ具のせて炊飯する。（^{みずかげん}水加減は^{ふつう}普通の炊飯と同じ量にする）



◆給食の献立例

きのこごはん 牛乳
 さばの^{しおや}塩焼き
 きりぼしだいこん^に切干大根のうま煮
 さつまいも^い入りぶた汁
 和なしゼリー

* この分量は^{ぶんりょう}大量調理の場合のものです。
 ご家庭では^{かてい}調整^{ちようせい}をお願いします。

高島市内学校給食センター