

★とごぼうごはん

◆材料（4人分）

- ・^{こめ}米 : 2^{ごう}合
- ・^{しょうゆ}しょうゆ : 大^{おお}さじ 1
- ・^{さけ}酒 : 大^{おお}さじ 1
- ・^{にんじん}にんじん : 25 g
- ・^{ごぼう}ごぼう : 25 g
- ・^{にく}とり肉 : 120 g
- ・^{しょうが}しょうが : 5 g
- ・^{みず}水 : 20 g
- ・^{しょうゆ}しょうゆ : 大^{おお}さじ 1
- ・^{さとう}さとう : 小^こさじ 2
- ・^{さけ}酒 : 小^こさじ 1
- ・^{みりん}みりん : 小^こさじ 2
- ・^{えだまめ}むき枝豆 : 15 g



◆給食の献立例

とごぼうごはん ^{きゅうしやく}牛乳
 ししゃもの^{こんだてれい}天ぷら
 いそかあえ
 白玉^{ぎゅうにゅう}みそ汁

◆作り方

- ①^{こめ}米は洗^{あら}って浸^{しん}漬^{せき}した後、^{あと}しょうゆと酒^{さけ}を入れて炊^い飯^{すいはん}する。
- ②^{にんじん}にんじんはせん切^ぎりに、^{ごぼう}ごぼうはせん切^ぎりに、^{にく}とり肉はこま切^ぎれに、^{しょうが}しょうがはみじん切^ぎりにする。
- ③^く具は調味料^{ちょうみりょう}で煮^に汁^{じゅう}がなくなるまで煮^にる。^{えだまめ}枝豆は別^{べつ}で湯^ゆがいておく。
- ④炊^たきあがったごはんに、^{えだまめ}②と枝豆^まを混^まぜ合^あわせる。

*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