

秋の香りご飯

エネルギー：379kcal、食塩相当量：1.0g(1人分)

材料（4人分） ※小学校高学年の量を基にしています。

| | |
|--------|-------------|
| 豚ももこま肉 | 50g |
| にんじん | 50g（約5cm） |
| 干し椎茸 | 大1個 or 小2個 |
| 油揚げ | 1枚（30g） |
| さつまいも | 中1/2本（120g） |
| 精白米 | 2カップ |
| ★砂糖 | 小さじ1弱 |
| ★しょうゆ | 小さじ2と1/3 |
| ★酒 | 小さじ1弱 |
| ★塩 | 小さじ1/3 |

給食では先に具を煮て、その煮汁でご飯を炊き、炊き上がったご飯に具を混ぜて作ります♪



作り方

- ① 米を洗い、水をきっておく。
- ② 干し椎茸を水に戻しておく。戻ったら2mmのせん切りにする。
※ 戻し汁は使用するので捨てない。
- ③ にんじんは2mmのせん切りにする。さつまいもは皮つきのまま1cm角に切る。油揚げは油抜きし、2mmのせん切りにする。
- ④ 豚肉は一口大に切る。
- ⑤ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 材料を全て（椎茸の戻し汁を忘れずに）炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑦ 炊飯し、炊き上がったなら具を混ぜる。（炊き込みモードがある場合は使用する）

給食の献立例

- 牛乳
- 秋の香りご飯
- 赤魚の野菜あんかけ

*小学校で9月に提供しました。

