

里芋ごはん

エネルギー：415kcal、食塩相当量：1.1g(1人分)

材料（4人分） ※小学校高学年の量を基にしています。

精白米	2合強（320g）
◎酒	小さじ1弱（4g）
◎砂糖	小さじ1強（4g）
◎しょうゆ	大さじ1弱（16g）
◎塩	小さじ1/3（2g）
豚ももこま肉	100g
ごぼう	1/5本（約30g）
にんじん	1/2本（約60g）
干し椎茸	2枚（約3g）
油揚げ	1枚（約30g）
里芋	3個（140g）

里芋がほくほくとして
とても美味しいです♪



作り方

- ① 米は洗米し、炊飯器目盛りまで水分（干し椎茸戻し汁も使用）を加え、15分以上浸水する。
- ② ごぼうはささがき、にんじん・干し椎茸・油揚げは千切り、里芋は5mmのいちよう切り、豚ももこま肉は食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大に切る。
- ③ 里芋は切った後、塩適量を振るい、里芋にもみ込み、出てきたぬめりを水を2・3回換えて洗い流し、ぬめりを取る。
- ④ ②と調味料◎を①に加え。炊飯する。

給食の献立例

- 牛乳
- **里芋ごはん**
- マンダイの甘辛揚げ
- キャベツのごまあえ

*中学校で12月に提供しました。

