

わかめごはん

エネルギー：299kcal、食塩相当量：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合弱（260g）
◎砂糖	小さじ1弱（2g）
◎しょうゆ	大さじ1弱（16g）
◎酒	小さじ1弱（4g）
◎塩	小さじ1/3（2g）
鶏こま肉	60g
にんじん	1/3本（40g）
たけのこ水煮	40g
干し椎茸	2枚（約3g）
油揚げ	1枚（約30g）
生わかめ	10g

わかめ以外にも具が
たくさん入ったご飯です♪



作り方

- ① にんじん、水でもどした干し椎茸（もどし汁も使用）、油揚げを千切りにし、たけのこは色紙切りにする。鶏こま肉、生わかめは小さく切る。
- ② 鍋で◎の調味料と椎茸のもどし汁を入れ煮立たせ、鶏肉、にんじん、たけのこ、干し椎茸、油揚げ、わかめの順に入れて煮る。ザルで具と煮汁に分け、煮汁をとっておく。
- ③ 米は洗米し、炊飯器の目盛りまで②の煮汁と水を加え、15分以上浸水し炊飯する。
- ④ ごはんが炊けたら②の具を上のにのせて蒸らす。
- ⑤ ごはんと具を混ぜて出来上がり

【給食の献立例】

- 牛乳
- わかめごはん
- ふわっかり揚げ
- 香味和え

