

# 給食レシピ紹介



## 【たけのごはん】

### ★材料（5人分）

米	325g	だし昆布	1.2g	塩	0.8g
とり肉	60g				
炒め油	少々	料理酒	6g		
たけのこ	110g	（食べやすい大きさに切る。）			
ごぼう	30g	（ささがき→水にさらして、あく抜きをする。）			
にんじん	45g	（せん切り。）			
干しいたけ	2g	（水で戻し、洗う。短いせん切り。）			
高野豆腐	10g	（ぬるま湯で、戻して洗う。水気を切る。）			
えだ豆（むき身）	25g	・・・茹でて、仕上げに混ぜる。			
さとう	4g	みりん	4g		
こいくちしょうゆ	8g	うすくちしょうゆ	4g	塩	0.8g

### ★作り方

- ①炊飯器に、米、出し昆布、塩を入れる。
- ②鍋に油を熱して、鶏肉を炒め、料理酒を加える。ごぼう、干しいたけ、にんじん、たけのこを炒め、調味料（甘味から先に加える。）を入れる。高野豆腐を入れ、味をしっかり煮含める。（煮る時は、汁気を確認してください。少ない場合は、水を加えてください。）
- ③①のお米と②の具を混ぜて、炊飯する。※枝豆は、別に塩ゆでしておき、炊き上がった御飯と混ぜる。

### ★アレンジいろいろ

- ・給食では、味付けした具とお米と一緒に炊飯しました。具は、味をしっかりつけておくと、食べる時にいい味になります。
- ・家庭では、味付けした具を炊き上がった御飯に混ぜてもいいです。
- ・具は、家にあるもので代用してください。しめじ、油あげ、ひき肉、豚肉、ちくわ、絹さや、こんにゃく、いんげんまめなどを入れても、おいしいです。

