



切り干し大根のたきこみごはん

主食

栄養価 1人分
エネルギー 349Kcal
たんぱく質 9.0g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。
給食では米に麦を加えています。

米	2合
とり肉	70g
ごぼう	8cm
にんじん	1/3本
いため油	小さじ1/2
切り干し大根	20g
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	小さじ1/2
水	100ml



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② ごぼうは縦半分にして斜めうす切り、にんじんは2cm位のせん切りにする。
- ③ 切り干し大根は水で戻し、3cm位の長さに切る。
- ④ とり肉は2cm位の細切りにする。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、とり肉、ごぼう、にんじんを炒める。
- ⑥ 切り干し大根、調味料を加えて、煮汁が少なくなるまで煮つめる。
- ⑦ 具と煮汁をわけて、さましておく。
- ⑧ 炊飯器に米と⑦の煮汁を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑦の具を加えて炊く。



炒める時間がない場合は、炊飯器に材料をすべて入れて炊いてもおいしくできます。