



# こぎつねごはん

主食

栄養価 1人分  
エネルギー 390kcal  
たんぱく質 10.6g

## 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	50g
油揚げ	2枚
にんじん	1/2本
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	小さじ1
塩	少々
砂糖	小さじ1
いりごま白	適量



## 作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② にんじんは細切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして、横半分に切り、細切りにする。
- ④ とり肉は長さ2cm位の細切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米と調味料を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、とり肉、油揚げ、にんじんを加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら器に盛り、白ごまをふる。



小さく切った油揚げが入っているので、こぎつねごはんといえます。