



# こんぶのたきこみごはん

主食

栄養価 1人分  
エネルギー 346Kcal  
たんぱく質 7.1g

## 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
にんじん	1/2本
油揚げ	1枚
切りこんぶ	6g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ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 にんじんは千切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして、横半分に切り、千切りにする。
- ④ 切りこんぶは水で戻し、1~2cmの長さに切る。
- ⑤ にんじん、油揚げ、切りこんぶを調味料で煮る。
- ⑥ 具と煮汁をわけてさましておく。
- ⑦ 炊飯器に米と⑤の煮汁を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑤の具を加えて炊く。



煮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。