



たきこみごはん

主食

栄養価 1人分
エネルギー 352kcal
たんぱく質 9.6g

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 | 70g |
| にんじん | 1/3本 |
| たけのこ | 20g |
| 干しいたけ | 3個 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| 塩 | 少々 |
| 水 | 100ml |
| 冷凍グリーンピース | 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、たけのこは千切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ④ グリーンピースはゆでてさます。
- ⑤ とり肉は長さ2cm位の細切りにする。
- ⑥ 鍋に調味料と水を入れて煮たてる。
- ⑦ 肉、野菜を加えて、煮汁が少なくなるまで煮つめる。
- ⑧ 具と煮汁をわけてさます。
- ⑨ 炊飯器に米と⑧の煮汁を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑧の具を加えて炊く。

