

主食 「梅ご飯」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料(2人分)>

白米	120 g
水(米の1.45倍量)	174 ml
七折大梅	7 g
ちりめんじゃこ	3 g
薄口しょうゆ	小さじ 1/5
酒	小さじ 1/3弱
昆布	1.6 g

🌸作り方🌸

- ① 白米は洗ってザルにあげておく。
- ② 七折大梅は種を除き、粗く刻む。
- ③ 炊飯器に白米と残りの材料を入れて炊飯する。