

主食 「むかごご飯」

★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
むかご	16 g
塩	小さじ 1/3弱
酒	小さじ 2/5

🌸作り方🌸

- ① むかごはよく洗ってさっと茹でる。
- ② 炊飯器に材料をすべて入れて炊飯する。