

主食 「おもぶいご飯」

★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	135 g	
水(米の1.45倍量)	196 ml	
鶏もも肉(皮なし)	20 g	
山菜ミックス	20 g	
たけのこ(水煮)	15 g	
にんじん	10 g	
干しいたけ	1 g	
さやえんどう	10 g	
植物油	小さじ 1/8	
A	三温糖	小さじ 1/3
	塩	少々
	薄口しょうゆ	大さじ 1/2弱

🌸作り方🌸

- ① 米は洗い、水加減して炊く。
- ② さやえんどうは色よくゆでて斜め切りにする。
- ③ 干しいたけは水戻しし、干切りにする。
- ④ 鶏肉は小さめのひと口大に、たけのこ(水煮)と にんじんは干切りにする。
- ⑤ 鍋に油を入れ、③、④を炒める。軽く火がとおったら、あらかじめ合わせておいた A を加え、汁気がなくなるまで炒め煮る。
- ⑥ 炊きあがったご飯に⑤を加えて均一に混ぜ合わせる。茶碗に盛り付け、②のさやえんどうを飾る。