

主食 「かみかみライス」

★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1.5倍量)	180 g
大豆(水煮)	18 g
ひじき(乾)	2 g
にんじん	18 g
酒	小さじ 1/2弱
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ 1弱
三温糖	小さじ 1/3強
みりん	小さじ1/3強

🌸作り方🌸

- ① 白米は洗ってザルに上げておく。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ひじきを水戻しする。
- ④ 炊飯器に材料をすべて入れ、炊き上げる。