

## ふるさとの味



### しょうゆ飯

牛乳

すまし汁

鶏肉の梅揚げ

みかんゼリー

### しょうゆ飯

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。 ② (乾)しいたけは水で戻して細切り、からあげは短冊切り、つきこんにゃくは、下ゆでをして2~3cm程の長さに切る。 ③ ごぼう、にんじんはせん切りにする。 ④ 洗った米と具、調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ 豚もも肉	30g	
○ (乾)しいたけ	1g	
○ からあげ(干揚げ)	4g	
○ つきこんにゃく	35g	
○ 洗いごぼう	30g	
○ にんじん	10g	
○ (冷)むき枝豆	15g	
○ 上白糖	少々	
○ うす口醤油	小さじ2と1/2	
○ こい口醤油	小さじ2	
○ 酒	小さじ1と1/2	
○ 食塩	少々	

## しょうゆ飯

しょうゆ飯は、お祝い事などの際に食べる、古くから松山地域に伝わる郷土料理で、野菜と米、醤油を一緒に炊いた炊き込みご飯です。

にんじんやごぼうの他に、春はふきやたけのこ、秋は里芋や栗など季節の具を入れることで、一年中楽しむことができます。