

ふるさとの味



☀ たけのご飯 ☀

牛乳

豆腐汁

鯛のから揚げ

キャベツのおひたし

たけのご飯

※ 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 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。 ② 干しいたけは水で戻してせん切り、水煮たけのこ、からあげは短冊切りにする。 ③ 洗った米と具、Aの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。 ④ 炊きあがったら、軽くまぜる。	
○ 水煮たけのこ	50g		
○ 鶏もも肉	30g		
○ 干しいたけ	1.5g		
○ からあげ(干揚げ)	4g		
○ 冷凍むき枝豆	10g		
A {	上白糖		小さじ2/3
	食塩		少々
	酒		大さじ1/2
	うす口醤油		大さじ1・1/2

たけのご飯

『たけのご飯』は、旬のたけのこを使った春の代表的な料理です。愛媛県で栽培されているたけのこは、ほとんどがもろそうちく孟宗竹という品種で、松山市湯山地区で栽培されるものが有名です。

昔、宮本作右衛門という人が京都から持ち帰って植えたのが始まりと言われています。

新鮮なものは身が柔らかくて、えぐみが少なく、甘みのあるうま味とシャキシャキした歯ごたえが特徴です。