

ふるさとの味



いりこ飯

牛乳

ふしめん汁

かき揚げ

和三盆

いりこ飯

※ 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 からあげ、にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、枝豆は解凍しておく。 ② 小煮干しを乾煎りし、①、調味料を加えてからめる。 ③ 洗った米と②を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ 小煮干し	4 g	
○ からあげ	8 g	
○ 洗いごぼう	30 g	
○ にんじん	15 g	
○ 冷凍むき枝豆	15 g	
○ 上白糖	小さじ1/2	
○ こい口醤油	大さじ1	
○ うす口醤油	大さじ1/2	
○ 酒	大さじ1/2	
○ 食塩	少々	

いりこ飯

いりこ飯は、いりこと呼ばれる煮干しを使った炊き込みごはんです。

瀬戸内海では、いりこの原料であるカタクチイワシの漁が盛んです。濃厚でうま味の強い出汁がとれるため、うどんの出汁だけでなく『いりこ飯』として炊き込みご飯の具材にも使われています。

給食では、手延べそうめんを乾燥させる時に残る「ふし」と呼ばれるめんを使った『ふしめん汁』と一緒に、温暖で雨の少ない気候で育ったさとうきびから作られる『和三盆』を添えて、香川県の味めぐり献立として提供しています。