

# 子どもたちに人気の学校給食

## ふる里の炊き込みご飯



### 材 量 (小学生中学年4人分)

○ 米	2合 (320g)
○ 里芋	55g (中1個)
○ にんじん	12g (中1cm)
○ ちりめん	12g
○ 板こんにゃく	36g
○ からあげ (油揚げ)	4g
○ 大根葉	32g
食塩	少々 (0.4g)
うす口醤油	12g (小さじ2)
こい口醤油	16g (大さじ1)
酒	8g (小さじ1と1/2)

炊き込みご飯は、米と具材、調味料を一緒に炊き上げることで具材のうま味がご飯に馴染みます。季節によって旬の食材を組み合わせることで、四季の変化を感じることもできます。

関西では「かやくご飯」、沖縄では「ジューシー」など、地域によって異なる呼び名で親しまれています。

### 給食の組み合わせ

- ・かきたま汁
- ・餃子
- ・小松菜のおひたし

## 作 り 方

- ① からあげは短冊切り、板こんにゃくは下ゆでをして2～3cm程の長さに切る。
- ② にんじん、大根葉はせん切りにする。里芋は5～7mm幅の半月切りにし、下ゆでしておく。
- ③ 鍋に①と②、ちりめんを入れ、調味料を入れて炊く。
- ④ 洗った米と③を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊飯する。

### 【調理のポイント】

具材を別で炊いてから炊飯することで、食材に味がしみ込み、ご飯との馴染みが良くなります。

