

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

鶏肉と根菜のたきこみごはん



おすすめポイント！

しょうがを入れることで、味がよくなり、うまっておげができる、とても香ばしく食欲をそそります。



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 鶏むね肉	1 / 2枚	① 米を洗い、水につけておく。
○ 米	3合	② にんじん、生しいたけ、ごぼうはせん切り、しょうがはみじん切り、鶏むね肉は一口大に切る。
○ にんじん	1 / 2本	③ 炊飯器に材料をすべて入れ、水を加え、炊飯する。
○ 生しいたけ	3個	④ 炊きあがり後、よく混ぜる。
○ ごぼう	1本	
○ 酒	大さじ2	
○ みりん	大さじ1	
○ うす口しょうゆ	大さじ2	
○ 塩	少々	
○ しょうが	少々	

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。