

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

とん五目炊きこみご飯



おすすめポイント！

食材の組み合わせをいろいろと変えることで味の変化も楽しめます。
しめじや、きざみ揚げを入れてもおいしいです。



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 米	4 合	① 米は、前もって洗ってザルにあげる。
○ ごぼう	100 g	② ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんとこんにゃくはせん切り、しいたけは水にもどして石づきを取り除き、せん切りする。
○ にんじん	100 g	③ 一口大に切った鶏肉を油で炒め、A としいたけのもどし汁を加えて加熱する。
○ 干しいたけ	6 枚	④ 炊飯器に米を入れ、③の煮汁をザルでこしながら入れる。
○ こんにゃく	1/2 枚	⑤ 具を加えて炊く。炊きあがったら、器に盛りつけ青のりを散らす。
○ 鶏もも肉	1 枚	
○ サラダ油	少々	
A {	だしの素	少々
	砂糖	大さじ 1・1/2
	酒	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 2
	塩	小さじ 2
○ 青のり	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。