

たけのこキムチごはん



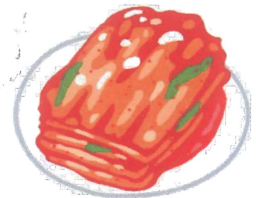
使用した
地場産物

精白米
たけのこ

ポイント

たけのこがない時期には、にんじんやきのこに変えてもおいしくいただけます。

給食ではキムチの汁を切って使用していますが、お好みの味加減になるよう汁を調整してお使いください。



1人あたり368kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
精白米	3 合	①米は洗ってざるに上げておく。
ベーコン	40 g	②ベーコン、たけのこ水煮は短冊切りにする。
たけのこ水煮	80 g	③ベーコンは、フライパンで炒める。
白菜キムチ	100 g	④炊飯器に洗った米と☆を入れ、水を3合の目盛りまで加える。
濃口しょうゆ	小さじ 1	⑤④に炒めたベーコン、たけのこ、白菜キムチをのせて炊飯する。
酒	小さじ 1	
☆ 砂糖	1つまみ	
食塩	1つまみ	
ごま油	小さじ 1	



給食ちらし寿司



使用した
地場産物

精白米
干し椎茸
にんじん
たまご

ポイント

酢を加えただし汁で米を炊き、煮た具材と混ぜ合わせるだけなので、簡単に作れます。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



1人あたり278kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
精白米	3 合	①米は洗ってざるに上げておく。
だし用昆布	3 g	干し椎茸はもとしておく。
みりん	大さじ 1	②かまぼことにんじんは短めの短冊切りにする。干し椎茸は薄くスライスする。むき枝豆は茹でておく。
☆ 砂糖	小さじ 2	③炊飯器に洗った米と☆を入れ、水を3合の目盛りまで加え炊飯する。
酢	大さじ 2	④干し椎茸とにんじんを干し椎茸のもとし汁と〇の調味料で汁気が無くなるまで煮る。
食塩	小さじ 1	⑤米が炊けたら、昆布を取り出し、④と錦糸卵、かまぼこ、枝豆を混ぜ込む。
錦糸卵	80 g	
かまぼこ	30 g	
むき枝豆	20 g	
干し椎茸	3 g	
にんじん	40 g	
濃口しょうゆ	小さじ 1	
〇 みりん	小さじ 1	
砂糖	小さじ 1/2	

