



# 高小給食レシピ



## 献立名

切り干しだいこんの混ぜごはん

献立使用日 : 6 月 5 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
米	400g	2と1/2カップ
水	480g	
鶏もも肉	60g	(小間切れ)
にんじん	60g	中2/3本
切り干しだいこん	25g	(戻す前の分量)
糸昆布	4.2g	同上
油揚げ	30g	1枚
しょうゆ	42g	大さじ2と1/2
酒	5g	小さじ1
砂糖	5g	小さじ1と2/3
白炒りごま	6g	大さじ1

食品名	分量	目安量・備考

## 〈作り方〉

- ① 米は普通にとぎ、少なめの水に浸しておく。
- ② 切り干しだいこんと細切り昆布は水でもどしておく。もどいたら水気をしぼり荒く刻んでおく。
- ③ にんじんは干切りにし、油揚げは油抜きをして縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ④ 鍋にしょうゆ、酒、砂糖を入れて火にかけ、鶏肉を入れて煮る。
- ⑤ 鶏肉の周りが白くなったらにんじん、切り干しだいこん、細切り昆布を加える。
- ⑥ 一煮立ちしたら油揚げも加え、サッと煮たら火を止める。
- ⑦ 煮た具材を汁ごと①の米に加えて炊飯する。
- ⑧ 炊き上がったら白炒りごまを入れて、よく攪拌する。