



高小給食レシピ



献立名

ひじきごはん

献立使用日 : 5 月 29 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
米	450g	3合
水	560g	2と4/5カップ
鶏もも肉 (小間)	90g	
にんじん	70g	中2/3本
油揚げ	45g	2枚
乾燥ひじき	8.5g	大さじ3/5
砂糖	13g	大さじ1と1/2
うすくち醤油	36g	大さじ2
塩	3g	小さじ1/2

食品名	分量	目安量・備考

〈作り方〉

- ① 米は洗米して水に浸して、炊飯器に入れておきます。
- ② にんじんは千切り、油揚げは油抜きした後に縦半分に切ってから千切りにします。ひじきは水で戻しておきます。
- ③ 鍋に砂糖、うすくちしょうゆ、塩を入れて火にかけ、鶏肉とにんじん、ひじき、油揚げを入れて軽く煮ます。
- ④ ③の具を①のお米の上に乗せ、そのまま炊飯します。
- ⑤ 炊きあがったら混ぜて盛りつけます。

鶏肉のうま味がきいているので、子どもにも食べやすい味になっています。

