

今月は 味付けごはんの特集です。給食では具の煮汁を使ってごはんを炊いていますが、今回は、白いご飯に具を混ぜて作る調理法を紹介します。

給食メニューを作ってみよう! 「お家で給食気分」 No.3

味付けごはん特集

☆ こぎつねごはん ☆

材料(4人分)

ごはん	約800g
とりひき肉	80g
油揚げ	40g
炒め油	適量
さとう	小さじ2強
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
だし汁	適量
いんげん	20g

作り方

1. 油揚げは油抜きした後、せん切りにする。いんげんは茹でて、斜め切りにする。
2. 鍋に油を熱し、ひき肉、油揚げを炒める。火が通ったら、具がかぶるくらいのだし汁と、調味料を加え、煮汁がなくなるまで、ゆっくりと煮詰める。
3. 炊きあがったごはんにご飯に2の具と、いんげんを混ぜ合わせる。

☆ 鶏ごぼうピラフ ☆

材料(4人分)

ごはん	約800g
とりもも小間肉	80g
ごぼう	60g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
炒め油	適量
コンソメ	小さじ1強
しょうゆ	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量
バター	適量
いんげん	20g

作り方

1. ごぼうはさがき、にんじんはせん切り、たまねぎはみじん切り、いんげんは茹でて、斜め切りにする。
2. 鍋に油を熱し、とり肉、ごぼう、にんじん、たまねぎの順に炒める。火が通ったら、調味料を加え、煮汁がなくなるまで、ゆっくりと煮詰める。
3. 炊きあがったごはんにご飯に2の具と、いんげん、風味付けのバターを加え、混ぜ合わせる。

☆ とり肉の代わりに、ぶた肉を使う「豚ごぼうピラフ」もおいしくおいしいです。ぶた肉を使うときは、仕上げのバターを控えめにしましょう。

☆ 中華風炊き込みごはん ☆

材料(4人分)

ごはん	約800g
ぶた角切り肉	100g
しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1強
しょうが	適量
にんじん	40g
たけのこ水煮	60g
干しいたけ	2g
しょうゆ	大さじ1強
さとう	大さじ1弱
酒	小さじ2強
塩	少々
ごま油	適量
白ごま	適量

作り方

1. ぶた肉に、しょうゆ、酒で下味をつける。
2. しょうがはみじん切り、にんじん、たけのこ水煮は、せん切り、干しいたけは戻して、せん切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、フライパンに油を熱し、しょうが、1の肉、にんじん、たけのこ、しいたけを順に炒める。
4. 火が通ったら、調味料を加え、煮汁がなくなるまで、ゆっくりと煮詰める。
5. 炊きあがったごはんにご飯に4の具とを混ぜ合わせる。器に盛り付けた後、ごまをふる。

※もち米を加えて、ごはんを炊くと、「おこわ」のようなもちりとした口当たりになります。

電子レンジで簡単ゼリー

★ フルーツゼリー ★

材料(4個分)

ジュース(オレンジ、パイナップルなど)	300g
粉ゼラチン	5g
さとう	30g

作り方

1. レンジでジュースを温める。60度ぐらいの温度にする。飲み物ボタンがあればそれを押す。
2. 温めたジュースに砂糖を入れて混ぜる。さとうが溶けたら、ゼラチンを入れてよく混ぜる。
3. 型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

※ジュースは沸騰させない。缶詰の果物をトッピングしましょう。

★ ヨーグルトゼリー ★

材料(4個分)

プレーンヨーグルト	300g
牛乳	200ml
粉ゼラチン	5g
さとう	30g

作り方

1. レンジで牛乳を温める。60度ぐらいの温度にする。飲み物ボタンがあればそれを押す。
2. 温めた牛乳にさとうを入れて混ぜる。さとうが溶けたら、ゼラチンを入れてよく混ぜる。
3. ヨーグルトをボールに入れ、2を入れてよく混ぜる。型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

※牛乳は沸騰させない。フルーツジャムをかけると美味しさアップ!