



きのこごはん



秋の味覚、きのこをご飯に炊き込みました。苦手な食材にきのこをあげる子どもたちもいますが、きのこは食物繊維が豊富でしかも低カロリー！好きになってほしい食材です♪



材料(4人分)

米 2合(300g)
鶏肉 50g
しめじ 1/4株
まいたけ 1/4株
油揚げ 1枚
にんじん 1/6本
★砂糖 小さじ2
★塩 小さじ1/2
★こいくちしょうゆ 大さじ1
★酒 小さじ1

作り方

- ①米を洗い水に浸しておく。
- ②鶏肉は、1cmの角切りにする。(もも肉でもむね肉でも好みの部位で！)
- ③しめじとまいたけはバラしておく。油揚げは油ぬきをし、縦半分に切り、7mm幅の短冊に切る。にんじんは千切りにする。
- ④①の米の水をきり、炊飯器に米、②・③と★の調味料を加え、炊飯器の目盛りまで水を足して炊く。
- ⑤炊き上がったら出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課