



ごはん・パン・麺

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

きのこごはん



秋の味覚きのこをごはんに炊き込みました。苦手な食材にきのこをあげる子ども達もいますが、きのこは食物繊維が豊富なので好きになってほしい食材です♪



材料(1人分)

米	65 g
鶏肉	10 g
しめじ	5 g
まいたけ	5 g
油揚げ	5 g
にんじん	5 g
砂糖	1 g
塩	0.15 g
しょうゆ	5.5 g
酒	1 g

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お好みの部位で！)
- ③ しめじとまいたけはほぐしておく。油揚げは油ぬきをし、縦半分に切り、0.7cm幅の短冊に切る。にんじんはせん切りにする。
- ④ ①のお米の水をきり、炊飯器に米・調味料を入れ炊飯器の目盛りまで水を足し、よく混ぜてから②・③をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらごはんと具を混ぜる。

