

学校給食レシピ紹介



五目おこわ(主食)

材 料 1人分

サラダ油	1 g	
鶏むね肉(小間)	10 g	
にんじん(せん切り)	10 g	
干しいたけ(戻してせん切)	0.5 g	
こんにゃく(刻む)	5 g	
油揚げ(せん切・湯通し)	5 g	
砂糖	3.5 g	
こいくちしょうゆ	6 g	
精白米	45 g	} A
もち米	30 g	
清酒	1 g	
水+具の煮汁	82 g	

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。
2. 鶏肉に火が通ったら、にんじんを炒めます。
3. しいたけ、こんにゃく、油揚げを加え、調味します。
4. 米、煮汁を加え、水加減を調整したら具をのせて炊飯します。
5. 炊きあがったら、よく混ぜます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- もち米を加えておこわにしています。割合を計算し炊飯してください。
- 給食では、炊きあがったごはん具を混ぜています。