学校給食レシピ紹介



五目栗ごはん（主食）

材　料　１人分

サラダ油	２ｇ	精白米	７２ｇ
鶏もも肉（小間）	１０ｇ	食塩	０．３ｇ
にんじん（せん切り）	１０ｇ	水＋具の煮汁	８６ｇ
ごぼう（ささがき）	５ｇ		
むき栗（カット）	１０ｇ		
油揚げ（短冊）	５ｇ		
上白糖	１．５ｇ		
うすくちしょうゆ	５ｇ		

つくりかた

１．米は研いで水を切り、水につけておく。むき栗はゆでておきます。

２．鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。肉に火が通ったら、にんじん、ごぼうを炒め調味し油揚げを加え煮つけます。最後にゆでた栗を加えます。

４．分量の水（具の煮汁も含む）を加え、米を入れて炊きます。

５．炊きあがったら具をのせて十分蒸らし、栗をくずさないように混ぜ合わせます。

Point

〇大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。

〇具があるため、お米の量は少なくなっています。

〇うすくちしょうゆを使い、栗の甘味を楽しめるような味付けにしています。ご家庭ではきのこや野菜を追加しても良いですね。