

# 秋味ごはん



給食では「秋味ごはんの具」として調理し、ごはんと一緒に食べていただきます。今回は家庭向けに炊き込みごはんにしました。栗・凍り豆腐の細切り・油揚げを入れても美味しくなります。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

米	2合
水	350~360ml
鮭フレーク	70g (1瓶)
にんじん	40g (1/4本)
しめじ	30g (1/3袋)
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
ごま(白)	小さじ1



1 米を研ぎ、分量の水を入れ30分程度おく。



2 にんじんをせん切りにする。  
しめじの石づきを取り除き、ほぐしておく。



3 ごま以外のすべての材料を入れて軽く混ぜ、炊飯器で炊く。炊き上がったらごまをふる。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 356kcal  
たんぱく質 11.9g  
(八訂食品成分表の値)



さけフレークは1瓶70g(塩分3.2g)の製品を使用しました。

この料理を作ったら  
写真をとって  
送ってね!

(ここをタップ)



秋味ごはん(麦ごはん)  
牛乳 さつまいもと栗の甘煮  
すまし汁

2021年10月の給食献立より

