

にんじんごはん



ひとくちメモ

給食では「にんじんごはんの具」を「ごはん」と一緒に盛りつけ、各自混ぜ合わせて食べます。

にんじんは1年中売られています、秋から冬にかけてが旬です。旬の時期には甘みが強くなります。



作り方

材料と分量 (4人分)



米	2合
にんじん	90g (皮付きで100g)
油揚げ	1枚
炒りごま(白)	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2



- 1 米を研ぎ、ザルにあける。
だしをとる。(顆粒だしでもよい)



- 2 油揚げを熱湯に通し、油抜きする。



- 3 油揚げ・にんじんをせん切りにする。



- 4 炊飯器に調味料・米を入れ、2合の線までだし汁(または水と顆粒だし)を入れる。
油揚げ・にんじんを乗せ、炊く。



- 5 炊き上がったらごまを入れ、軽く混ぜる。



一人分の 栄養価

エネルギー 333kcal
たんぱく質 7.7g
(八訂食品成分表の値)

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳
にんじんごはんの具
ちくわのてり煮 呉汁

2022年9月の給食献立より

