



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 3



きのこごはん

きのこ

11月21日の給食献立



まいたけ

しめじ



きのこは、倒木や切り株などによく発生したことから「木の子」と言われるようになりました。現在、20種類程度のきのこが人工栽培されています。きのこは、低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な栄養いっぱいの食品です。(便秘の予防にも効果があるよ)



材料(1人分)

米	60 g	酒	} A	3 g
出し昆布	0.5 g	醤油(うすくち)		1 g
鶏肉	10 g	にんじん	} B	5 g
油あげ	5 g	酒		3 g
まいたけ	5 g	醤油(うすくち)		4 g
しめじ	10 g	塩		0.4 g

作り方

- 鶏肉・・・小さく切る
- 油あげ・・・短冊に切り、油抜きする
- まいたけ・・・石づきを取り、2cmに切る
- しめじ・・・石づきを取り、大きいものは半分に切る
- にんじん・・・千切り

まいたけとしめじをAの調味料で煮、具と煮汁に分けておく
洗った米にBの調味料、の煮汁、分量の水(米に対して)、出し昆布を入れ、の具と鶏肉、油あげ、にんじんをいれ、軽く混ぜ合わせ炊飯する

