



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



お芋コロコロじゃこご飯

令和元年9月25日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

精白米	50g
ちりめんじゃこ	3g
じゃがいも	15g
にんじん	2g
濃口しょうゆ	2.4g
薄口しょうゆ	2.4g
みりん	2.4g
酒	2.4g
塩	0.3g
昆布	0.3g
削り節	1.5g



〔作り方〕

- ①ちりめんじゃこはさっとゆがく。
じゃがいもは1cm角、人参は粗みじん切り。
- ②昆布は30分ほど水に漬けておき、ゆっくり火にかけて、沸騰前に取り出す。沸騰したら火を止め削り節を入れ、下に沈んだらザル等でこしてだしをとる。（だし：50cc/人）
- ③洗ったお米、調味料、だし汁を炊飯釜に入れ、規定量まで水を入れる。その上に具材と昆布をのせ、炊飯する。

粉末だしの場合、
0.5gほど

