



学校給食レシピ



いりこめし

香川県の郷土料理です。

いりこのうま味をしっかりと含んだごはんは絶品です。

材料（4人分）

| | |
|-----------|------|
| ・米 | 2合 |
| ・煮干し（かえり） | 10g |
| ・つきこんにゃく | 40g |
| ・油揚げ | 1枚半 |
| ・干しいたけ | 2g |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・ごぼう | 1/5本 |
| ・さといも（中） | 2個 |
| ・食塩 | 2g |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ4 |
| ・酒 | 小さじ2 |
| ・油 | 小さじ1 |

作り方

- ① 米を洗って、浸漬する。
- ② 材料を切る。
油揚げ…細い短冊 にんじん…千切り
ごぼう…ささがき さといも…2cm角
干しいたけ…お湯で戻し、スライス（戻し汁使う）
- ③ ①の水を切って、全ての材料、調味料、しいたけの戻し汁を入れ、2合目の目盛りまで水を入れる。
- ④ 炊飯する。

※水は、必ず具と調味料を入れてから入れてください。