



学校給食レシピ



福は内ごはん

材料（4人分）

・米	2合	
・ダイシモチ	15g	
・鶏むね肉	50g	
・ゆで大豆	75g	
・金時にんじん	50g	
・ひじき（乾）	1.5g	
・干しいたけ（スライス）	2.5g	
A {	・酒	小さじ2
	・濃口しょうゆ	大さじ1・1/2
	・油	小さじ1
	・塩	ひとつまみ
	・水	適量

作り方

- ① 米にダイシモチを加えて一緒に研ぐ。
- ② 材料を切る。
金時にんじん…せん切り
鶏むね肉…食べやすい大きさ
- ③ 炊飯器に研いだ米、ダイシモチ、鶏むね肉、ゆで大豆、金時にんじん、ひじき、干しいたけを入れる。
- ④ 調味料Aを先に入れ、水を目盛りまで加えて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、全体を混ぜる。

※ひじきと干しいたけはもどさずに使うことでだしが出てうまみが増します。