

乾物を使った給食レシピ

切り干しごはん



【献立例】

- ・牛乳
- ・切り干しごはん
- ・筍羹
- ・もずくの卵とじスープ



☆ 材料 (4人分)

・ 米	2 合	① 切り干し大根は水で戻して、1.5 cm幅に切る。
・ 切り干し大根	10 g	人参は細切りに、鶏肉は1 cm角に切る。
・ 鶏もも肉	30 g	② 鍋に油を熱し鶏肉を炒める。
・ 油	適量	③ 炊飯器に研いだお米と2合の目盛りまでだし汁を入れ、
・ 人参	30 g	Aの調味料、②、人参、切り干し大根を入れて炊く。
・ みりん	小さじ1	
・ 酒	小さじ1/2	
・ こいくち醤油	小さじ1	◇ エネルギー 283 kcal
・ うすくち醤油	小さじ2	◇ たんぱく質 6.1 g
・ だし汁	適量	◇ 食塩相当量 0.8 g

☆ 作り方



☆ 栄養価 (1人分)



☆ ぎょくろマンからのひとこと

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

今回のレシピは切り干し大根を使った炊き込みご飯です。切り干し大根の生産量は宮崎県が日本一です。カルシウムや鉄分、ビタミンなどが生の大根よりたくさん入っているので栄養満点です。