



【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 |
| ・ 切り干し大根 | 10 g |
| ・ 鶏もも肉 | 30 g |
| ・ 油 | 適量 |
| ・ 人参 | 30 g |
| ・ みりん | 小さじ1 |
| ・ 酒 | 小さじ1/2 |
| ・ こいくち醤油 | 小さじ1 |
| ・ うすくち醤油 | 小さじ2 |
| ・ だし汁 | 適量 |

☆ 作り方

- ① 切り干し大根は水で戻して、1.5 cm幅に切る。
人参は細切りに、鶏肉は1 cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し鶏肉を炒める。
- 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、
Aの調味料、②、人参、切り干し大根を入れて炊く。

☆ 栄養価（1人分）

- | | |
|---------|----------|
| ◇ エネルギー | 283 kcal |
| ◇ たんぱく質 | 6.1 g |
| ◇ 食塩相当量 | 0.8 g |



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ ギョクロマンからのひとこと

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。