

大麦を使った献立

ウインナーピラフ



【献立例】

- ・牛乳
- ・ウインナーピラフ
- ・チキンスープ
- ・じゃがチーズ



☆ 材料（4人分）

- | | |
|--------------|--------|
| ・ 米 | 2 合 |
| ・ 大麦 | 20 g |
| ・ 油 | 適宜 |
| ・ にんじん | 3 cm |
| ・ ウインナー | 4 本 |
| ・ 玉ねぎ | 1/4 個 |
| ・ ホールコーン（缶詰） | 大さじ2 |
| ・ 食塩 | 小さじ1/2 |
| ・ こしょう | 少々 |
| ・ 濃口しょうゆ | 小さじ1弱 |
| ・ コンソメ | 小さじ1/4 |

☆ 作り方

- ① にんじん、玉ねぎはみじん切り、ウインナーはうす切りにする
- ② 油を熱し、①、とうもろこしを炒める
- ③ 炊飯器に研いだお米と水を2合の目盛りまで入れ、大麦と水40ml、調味料Aを入れ軽く混ぜ合わせ、②をのせて炊く
- ④ 炊き上がったら、しゃもじで具とごはんをよく混ぜ合わせる

☆ 栄養価（1人分）

- | | |
|---------|----------|
| ◇ エネルギー | 318 kcal |
| ◇ たんぱく質 | 8.0 g |
| ◇ 食塩相当量 | 1.1 g |



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ ギョクろマンからのひとこと

ウインナーピラフには「大麦」が入っています。大麦は白米よりも食物繊維が多く含まれています。食物繊維には水に溶けやすいものと、溶けないものがありますが、大麦にはどちらもバランスよく入っていて、おなかをスッキリさせる効果があります。