

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	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
・ 大麦	20 g	② 油を熱し、①、とうもろこしを炒める
・ 油	適宜	③ 炊飯器に研いだお米と水を2合の目盛りまで入れ、
・ にんじん	3 cm	大麦と水40ml、調味料Aを入れ軽く混ぜ合わせ、
・ ウインナー	4 本	②をのせて炊く
・ 玉ねぎ	1/4 個	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
・ 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	◇ エネルギー 318 kcal
・ 濃口しょうゆ	小さじ1弱	◇ たんぱく質 8.0 g
・ コンソメ	小さじ1/4	◇ 食塩相当量 1.1 g

A

☆ 栄養価 (1人分)



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ ぎょく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。