

秋の味覚を味わう
炊き込みおこわ

秋の幸おこわ



【献立例】

- ・牛乳
- ・秋の幸おこわ
- ・ひじきと枝豆の炒り煮
- ・かきたま汁



☆ 材料(4人分)

・ 米	1.5合
・ もち米	0.5合
・ しめじ	1/4株
・ 干しいたけ	大1枚
・ エリンギ	1/4パック
・ にんじん	中1/6本
・ さつまいも	中1/5本
・ 油揚げ	1枚
・ うすくちしょうゆ	小さじ2
・ 食塩	小さじ1/3
・ みりん	大さじ1/3強
・ だし昆布	5cm角1枚

☆ 作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② 干しいたけは水で戻し、細切りにする。（戻し汁はとっておく。）
しめじは石づきをとってほぐし、エリンギは短冊切りにする。
にんじんは細切りにし、さつまいもは皮付きのまま角切りにし、
水にさらしておく。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ 炊飯器に①、Aの調味料、干しいたけの戻し汁を入れ、2合の
目盛りまで水を注ぎ、軽く混ぜる。
- ④ ③の上に、②とだし昆布をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、だし昆布を取り除き、しゃもじで底から混ぜ合わせる。

A

きのことさつまいもは、秋に旬をむかえる
食材の一つです。この季節に、ご家庭でも
ぜひ作ってみてください。



栄養価(1人分)

◇ エネルギー 289 kcal

◇ たんぱく質

5.9 g

◇ 食塩相当量

0.8 g

☆ 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

秋の幸おこわは、秋の味覚であるきのことさつまいもを使った炊き込みおこわです。3種類のきのこの香りや食材のうま味、もち米のもちもちとした食感が感じられる一品です。鶏肉を具材としてくわえたり、まいたけなどお好みのきのこでアレンジしてもおいしいですよ。