

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

たくあんと 油揚げの 混ぜごはん



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
米	2合	①米を洗米する。だしをとり、冷ましておく。 ②油揚げは短冊に、にんじんはせん切りにする。 ③炊飯器に米をいれ、目盛りにあわせてだし汁を入れる。 ④③に切った油揚げ、にんじんと調味料を加え炊飯する。 ⑤ごはんの炊飯中に、フライパンにごま油をひき、たくあんを炒める。 ⑥ごはんが炊き上がったら、⑤を加え、全体をよく混ぜ合わせる。 ※お好みで青味（写真は茹でいんげん）をのせる。			
油揚げ	1枚				
にんじん	20g				
だし汁	400ml				
しょうゆ	大さじ1と1/4				
三温糖	小さじ1				
本みりん	小さじ1				
塩 0.5g	ひとつまみ				
刻みたくあん	60g				
ごま油	少々				
ポイント! だし汁でご飯を炊きますが、だし汁は必ず冷ましておいてください。 好みのたくあんを使うことと、米の1/4量をもち米にかえても美味しくできます。 家で簡単に作れるように、給食とは違う手順になっています。					
1人分栄養価					
エネルギー	368	kcal	脂質	6.1	g
たんぱく質	8.6	g	食塩相当量	1.3	g