

給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

ほたてごはん



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	2合	①ほたてに酒としょうゆで下味をつける。 お米を洗米する。出汁をとる。 ②炊飯器に①の米、調味料を入れた後、 出し汁を2合の目盛りまで加える。 ※ほたての下味の調味料も加える。 ③具を加えよく混ぜ合わせ、炊飯する。 ④器に盛り付けて完成。
ほたて (貝柱)	100g	
酒	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2/3	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1	
塩	1.4g	
しょうゆ	大さじ1	
出汁	必要量	
にんじん (干切り)	50g	
油揚げ (短冊切り)	1枚	
ねぎ	飾り	

ポイント！

毎年冬に作っている、ほたてのうまみを感じられる人気の献立です。お米の1/4量もちち米に代えて作るのもおすすめです。

1人分栄養価

エネルギー	381	kcal	脂質	5.3	g
たんぱく質	12.7	g	食塩相当量	1.2	g