

簡単調理で、ごはんに混ぜるだけ！

# おうちde給食

～混ぜごはん編～

(材料4人分)



## 【カルシウムたっぷり♪梅じゃこごはん】

ごはん	600	g (茶碗4杯分)	)
梅干し (みじん切り)	10	g (小さめ1個)	)
ごま油	2	g (小さじ1/2)	)
ちりめんじゃこ	15	g (大さじ3)	)
大葉	2	g (2枚)	)

今回は、給食の梅じゃこごはんに香りのよい大葉を加えたレシピです。じゃこを炒める作業は、ラップをかけずに電子レンジでも可。  
※高温注意!!



## 【カロテンたっぷり♪葉めし】

ごはん	600	g (茶碗4杯分)	)
ごま油	1	g (小さじ1/4)	)
小松菜 (みじん切り)	40	g (1/5袋)	)
→(大根葉でも可)			
塩	1	g (小さじ1/5)	)
しょうゆ	1.2	g (小さじ1/5)	)
ごま	5	g (大さじ1/2)	)

青菜をごま油でいため、味付けをし最後にごまをふる。青菜の香りと触感を残すために火を通してすぎないのがコツです。加熱はラップをかけずに電子レンジでも可。  
※高温注意!!



## 【タンパク質もとれる！鮭と枝豆のごはん】

ごはん	600	g (茶碗4杯分)	)
塩鮭	80	g (大1切れ)	)
酒	1.2	g (少々)	)
枝豆 (さやつき)	40	g (12さや分)	)
塩		必要ならばお好みで	
→(大葉や三つ葉を加えてても○)			

鮭は酒をふり焼いてほぐす。枝豆はゆでてさやから出す。鮭と枝豆をごはんに混ぜる。給食では、お米に鰹だしを入れて炊いています。炊飯から始める場合は、お試しください。



## 【今が旬！たけのごはん】

ごはん	600	g (茶碗4杯分)	)
たけのこ (ゆでる・短冊切り)	70	g (大さじ1.5)	)
にんじん (千切り)	30	g (小1/5本)	)
油あげ (油抜き・短冊切り)	15	g (1/2枚)	)
といもも肉 (小間切れ)	40	g	)
さとう	2.5	g (小さじ1弱)	)
しょうゆ	12	g (小さじ2)	)
水	45	g (大さじ3)	)
酒	5	g (小さじ1)	)
鞘えんどう (ゆでて千切り)	4	g (2枚)	)

具を調味料で煮含めて味をつけて、ご飯と混ぜ、最後に鞘えんどうを加えます。給食では、味や色を均一につけるため、米に少量の酒、塩、しょうゆを加えて炊いています。今回は、白飯に混ぜるため、必要に応じて塩やしょうゆの量を調節してください。



煮含める