

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

炒める

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】♪菜めし

炒める

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)
→ (大根菜でも可)		
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！】♪たけのこごはん

煮る

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)
とちもも肉 (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、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。

