

☆碧山小の給食レシピ☆

【主食編】

まいたけ

舞茸ごはん

材料	分量(5人分)	切り方	作り方
米	2合	}	①米は洗い、酒、薄口醤油、塩を入れた分量の水で30分以上浸漬し、炊く。
酒	小さじ1		
薄口醤油	小さじ1半		
塩	小さじ1/3		
油揚げ	20g	短冊	②油揚げ、舞茸、人参、鶏肉を炒め、調味料を加えて火が通るまで炒り煮にする。 (水気がほぼなくなるまで)
舞茸	50g	ほぐす	
人参	25g	千切り	③炊けたごはん②を混ぜてできあがり。
鶏もも肉	40g	1cm小間	
炒め油	適宜		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1半		
しょうゆ	小さじ1半		



ワンポイント

- *舞茸以外でも、しめじ、えのきなどでも美味しくできます。
- *水のかわりに出し汁で炊くと、さらに味わい深く美味しいです。
(だし袋に削り節などを入れ、一緒に炊くと手軽です)