

☆保一小的給食レシピ☆

【主食編】

たくあんごはん

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
米	2合	}	①米をとぎ、昆布をのせて吸水させ、標準の水分量で炊く。
出し昆布	2～3g		
たくあん	50～60g	せん切り	③炊けたごはんから昆布を取り除き（刻んで味噌汁などに入れる）、②のたくあん、ごまを混ぜ込む。
白ごま	小さじ1		



ワンポイント

- *給食では、着色料・うま味調味料不使用の優しい味の刻みたくあんを使用します。
- *少量の昆布を炊き込むのが風味のポイントです。
- *たくあんの量は、製品の味を見ながら調整してください。