

学校給食レシピ紹介



ナシゴレン

材 料 1人分

炒め油	1 g		トマトケチャップ	2.5 g
にんにく	0.5 g	みじん切り	上白糖	0.7 g
鶏もも肉こま	15 g		食塩	0.1 g
たまねぎ	30 g	みじん切り	こしょう	0.01 g
にんじん	10 g	〃	レモン果汁	0.5 g
ほんしめじ	5 g	小房にわける	精白米	72 g
ピーマン	3 g	1cm角	サラダ油	0.5 g
赤ピーマン	3 g	〃	清酒	1.5 g
しょうゆ	1.5 g		食塩	0.4 g
トウバンジャン	0.2 g		チキンコンソメ	0.6 g
オイスターソース	3 g		水+具の煮汁	86 g

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにく・鶏肉を炒めます。鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんしめじの順に炒めます。
2. 火が通ったら、しょうゆ～こしょうの調味料を加え調味します。
3. ピーマンと赤ピーマン、レモン果汁を加え火を止めます。具と煮汁にわけます。
4. 米とAの調味料、具の煮汁を入れ分量の水加減でご飯を炊きます。
5. 炊き上がった具をのせ十分蒸らします。よく混ぜて完成です。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 給食では煮汁を使って炊き込み、具を混ぜるごはんとなります。