

学校給食レシピ紹介



五目栗ごはん

材 料 1人分

炒め油	2 g	
鶏もも肉（皮なし）	10 g	小間切り
にんじん	10 g	せん切り
ごぼう	5 g	ささがき
カットむき栗	20 g	よく洗う
油揚げ	5 g	せん切り・湯通し
上白糖	1.5 g	
うすくちしょうゆ	5 g	
精白米	72 g	洗米する
塩	0.3 g	
水+具の煮汁	86 g	

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。
2. 鶏肉に火が通ったら、にんじん、ごぼう、油揚げを加えて炒め、調味する。
最後に栗を加えます。
3. 炊飯器に洗米した米、塩、具の煮汁を入れ通常の水加減で炊飯します。
4. 炊き上がったら具をのせて十分蒸らします。

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。
- 具をのせて蒸らしたあと、よく混ぜ合わせてください。