

【学校給食レシピ紹介】

2019年1月掲載

レシピ名	菜めし
エネルギー(1人分)	322 kcal
材料 (4人分)	(4人分) 精白米……………2合 ちりめんじゃこ…大さじ2 みずな……………1/2袋 いりごま……………小さじ2 かつおぶし……………1パック サラダ油……………少々 上白糖……………小さじ1/2 しょうゆ……………小さじ1 みりん……………小さじ1/2 塩……………少々
作り方	① ご飯を炊く。 ② みずなは、たっぷりのお湯でさっとゆで、ザルにあげて水気をきる。1cm程度の長さに切る。 ③ サラダ油を熱し、②を炒める。 ④ 調味料で味付けをして、かつおぶし、いりごまを加えてさらに炒め、火を止める。 ⑤ ④を炊きあがったごはんとは混ぜる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	菜めしは手軽にご飯と野菜をとることができる混ぜご飯です。 給食では旬のみずなを使用していますが、かぶや大根の葉やその他の葉もの野菜でもおいしいです。 