

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★秋の香り栗ごはん★



季節の食材を食べよう!

～秋はおいしい食べ物がいっぱい!～

秋といえば「食欲の秋」ですね。農作物が実りを迎えるこの時期は、旬の食べ物もたくさんあります。『秋の香り栗ごはん』は、秋が旬の栗、しめじ、さつまいもを使っています。

栗は下処理が大変な時は、レトルトを使うと手軽に作るができます。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
精白米	300	2合	洗米し、水を切っておく
麦	20		
鶏もも肉	100		0.7cm 角切り
にんじん	40	4cm	いちょう切り
しめじ	20		石づきを切り落とし、ほぐす。
栗 (レトルト)	40		
油	4	小さじ1	
酒	4	小さじ1	
塩	4	小さじ1/2	
和風だし	4	小さじ1	
濃口しょうゆ	6	大さじ1	
水	80	1/2 カップ	
さつまいも	100		

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしいて、鶏肉を炒めて火を通し、にんじんを入れてしっかりと炒める。
- ② ①にしめじ、酒、塩、しょうゆ、和風だし、水を入れて煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、栗 (レトルト) を入れて少し煮こむ。
- ④ ③の煮汁と具を分けておく。
- ⑤ 米と麦を入れた炊飯器に煮汁を入れて、炊飯釜の水の目盛りが2合に合うように、水を調整する。さつまいもを米の上にのせて炊飯する。
- ⑥ ごはんが炊きあがったら、③の具を混ぜ合わせて完成!

※給食では、さつまいもは米と一緒に炊き込みます。ご家庭では、油で揚げて (素揚げ)、炊き上がったごはんと混ぜると、炊き込んだ時と違う食感が楽しめます。