

【給食レシピ】10月

## 吹き寄せご飯



### 献立紹介 吹き寄せごはん

〈材料 4人分〉

酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	適量
和風だし	小さじ1
鶏ももこま	50g
人参	1/4本
ぶなしめじ	1/2束
ぎんなん	30g
米	2合
麦	20g
根みつば	10g

〈作り方〉

- ① 米と麦を洗米し30分以上置く。
- ② 人参をせん切り、ぶなしめじを3cm位に切っておく。
- ③ ①②鶏肉・ぎんなん・調味料・水（米の重量の1.3~1.4倍）を入れ炊き上げる。
- ④ 根みつばをさっと茹で、3cm位に切り、炊き上がったご飯に青味として混ぜる。