

【給食レシピ】 6月

桜えびごはん



献立紹介 桜えびごはん

<材料 4人分>

油揚げ	1/2枚
干しいたけ	2枚
鶏モモこま	50g
桜えび(素干し)	10g
にんじん	1/4本
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
米	2合
麦	20g
グリーンピース	10g

<作り方>

- ① グリーンピースはゆでておく。
- ② 油揚げは湯通しし、油抜きする。
- ③ 干しいたけは水でもどす。
- ④ 油揚げ、干しいたけ、にんじんを千切りにする。
- ⑤ 米をとぎ、30分以上おく。
- ⑥ 米と具に調味料と水(米の1.3~1.4倍)を加え、炊き上げる。
- ⑦ ⑥に①を加えて蒸らす。