

【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。