

# 学校給食レシピ紹介



## しょうがごはん

### 材 料 1人分

炒め油	0.5g	
鶏もも肉	15g	小間切り
ねしょうが	2.5g	粗みじん切り
にんじん	5g	せん切り
油揚げ	8g	せん切り・湯通し
こねぎ	5g	小口切り
みりん	3g	
清酒	3g	
こいくちしょうゆ	3g	
塩	0.3g	
精白米	72g	米は研ぐ
水+具の煮汁	96g	

### つくりかた

1. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。
2. 鶏肉に火が通ったら、ねしょうが、にんじんを加えてよく炒めます。
3. にんじんがやわらかくなったら、油揚げ、こねぎを加え味付けをします。
4. 具と煮汁に分け、煮汁と水を合わせてごはんを炊く。
5. 炊き上がったら具をのせて十分蒸らす。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 給食では炊き込みができないため、混ぜごはんとしています
- 甘めの味付けをお好みの方は砂糖2gを追加してください。