



じゃこと大豆のごはん

～じゃことごまの風味がアクセント、ふっくら大豆の炊き込みご飯～



＜給食で提供されたメニュー＞
じゃこと大豆のごはん
肉団子と春雨のスープ
くだもの
牛乳

エネルギー 343kcal (1人分) 食塩相当量 0.7g (1人分)

材料(4人分)

米	2合(300g)
大豆(水煮)	約1缶(80g)
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
ちりめんじゃこ	20g
青菜(3cmくらいの長さ)	1/4束(60g)
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
炒りごま	小さじ2

作り方

- 【1】米に調味料を入れ、一緒に炊き込む。
- 【2】ちりめんじゃこをから炒りする。
- 【3】青菜を下茹でする。
- 【4】青菜をから炒りし、しょうゆとごま油で調味する。
- 【5】炊き上がった大豆ごはん、炒りごま・【2】・【4】を混ぜ合わせる。