



ひよこライス

～ひよこ豆が入ったカレー風味の混ぜご飯です～



＜給食で提供されたメニュー＞

- ひよこライス
- 白身魚のパン粉焼き
- 野菜スープ
- 牛乳

エネルギー 346 kcal (1人分) 食塩相当量 0.7g (1人分)

材料(4人分)

米	2合(300g)
ひよこ豆水煮	60g
にんじん(いちょう切り)	中 1/4本(40g)
ウインナー(半月切り)	5～6本(80g)
カレー粉	小さじ 2/3
酒	大さじ 1
塩	少々
乾燥パセリ	適量

作り方

- 【1】炊飯器に研いだ米と調味料を入れ、炊飯器の2合のメモリまで水を加える。
- 【2】ひよこ豆、にんじん、ウインナーを入れて炊く。
- 【3】具材をよく混ぜてから皿に盛り付け、乾燥パセリをふって完成。



区調理職員さんが考案したレシピだっつい！