



駒ヶ根産しめじのごはん

～しめじと油揚げのうま味のごはんに合います～



<給食で提供されたメニュー>

駒ヶ根産しめじのごはん

さばの韓国風焼き

いものこ汁

牛乳

エネルギー 316kcal (1人分) 食塩相当量 1.0g (1人分)

材料(4人分)

米	2合(300g)
油揚げ(短冊切り)	1枚(30g)
しめじ(小房にほぐす)	1/2株(50g)
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
さやいんげん(斜め切り)	2本(16g)

作り方

- 【1】 米に油揚げ、しめじ、調味料、水を加えて炊く。
- 【2】 さやいんげんを下茹でする。
- 【3】 炊き上がったごはんにはさやいんげんを散らして完成。