



# 節分ごはん

～豆が苦手な人も食べやすいごはんです～



<給食で提供されたメニュー>

- 節分ごはん
- いわしの甘辛煮
- 五目汁
- 牛乳

エネルギー 330kcal (1人分) 食塩相当量 0.8g (1人分)

## 材料(4人分)

米	1・1/3 合(200g)
もち米	2/3 合(100g)
大豆(乾燥)	30g
ほししいたけ(椎茸でもよい)	小 2 個
にんじん(短冊切り)	中 1/8 本(20g)
油揚げ(油抜き、短冊切り)	20g
たけのこの水煮(短冊切り)	40g
塩	小さじ 1/3 弱
しょうゆ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1

## 作り方

- 【1】大豆をフライパンでから炒りする。
- 【2】といだ米に炊飯器の 2 合の目盛りまで水を加える。
- 【3】【2】に調味料を加えて混ぜ、大豆、ほししいたけ、にんじん、油揚げ、たけのこの水煮をのせて炊く。
- 【4】炊きあがったら、よく混ぜて完成。

※大豆は米の上に、水に浸かるように入れて炊きます。  
 ※学校給食では、①具を調味料で煮る ②炒り大豆と煮汁を入れて米を炊く ③炊きあがったご飯に具を混ぜるという工程で作っていますが、家庭で作りやすいようにアレンジしています。