



刻みこんぶのごはん

～油揚げと鶏ひき肉を入れた「刻みこんぶの煮物」を、炊き上がったご飯に混ぜます～



＜給食で提供されたメニュー＞

刻みこんぶのごはん
肉じゃが
五色おひたし
牛乳

【1人分】 エネルギー 327kcal 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

米	2合(300g)
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
酒	小さじ1
炒め油	小さじ1
しょうが(みじん切り)	少々
鶏ひき肉	100g
刻みこんぶ(乾燥)	1/2袋(約15g)
油揚げ(短冊切り)	1枚(20g)
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
水	適量

作り方

- 【1】米に調味料を入れて炊く。
- 【2】刻みこんぶは、水で2～3回洗い水切りする。
- 【3】炒め油で、しょうが・鶏ひき肉・刻みこんぶ・油揚げを炒め、砂糖・しょうゆ・酒で味付けし、刻みこんぶが柔らかくなるまで煮る。
- 【4】炊きあがった【1】に【3】を混ぜ合わせて完成。