

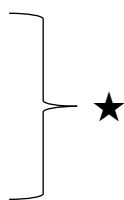


お家 de 給食

「昆布ごはん」

材料

- 精白米・・・2合 (研ぐ)
- 鶏ももこま・・・80g
- にんじん・・・40g (せん切り)
- 油揚げ・・・24g (油抜きし短冊切り)
- 刻み昆布・・・4g (戻す長いものあれば切る)
- 油・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2強
- 酒・・・大さじ1強
- 塩・・・ひとつまみ
- しょうゆ・・・大さじ1・1/2
- 水



作り方

- ①フライパンで油を熱し、鶏肉を火が通るまで炒める。
- ②にんじんを加え、しんなりするまで炒める。
- ③刻み昆布をいれ、★を加える。
- ④油揚げをいれ、味が染みるまで煮る。
- ⑤具と煮汁に分ける。
- ⑥炊飯釜に研いだお米・煮汁・水を2合に合わせて入れ、具をのせ炊飯する。

完成!!



※御家庭用に少しアレンジしています。

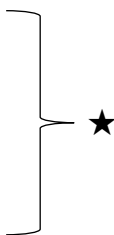


お家 de 給食

「野菜サラダ」

材料

- ・キャベツ・・・160g (ザク切り)
- ・きゅうり・・・80g (スライス)
- ・ホールコーン・・・80g
- ・カットわかめ・・・2g (戻す)
- ・油・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・酢・・・小さじ1強
- ・しょうゆ・・・小さじ1・1/3



作り方

- ①野菜をゆでる。
- ②★を合わせて加熱し、ドレッシングを作る。
- ③①とホールコーン・わかめを盛り付け、②をかけて完成。

*分量は4人分です。



※塩少々(約0.2g)・・・親指と人差し指でつまんだ量くらい
※塩ひとつまみ(約0.5g)・・・親指と人差し指と中指でひとつまみした量くらい