



4人分

調理時間 約 25 分

作り方

1. にんじんはせんぎり、ごぼうはささがきにして水にさらす。
 2. 油揚げは、縦半分に切りせんぎりにする。
 3. 干しいたけは水でもどす。
 4. 鶏もも肉は細かく切る。
 5. 鍋にサラダ油を入れ温め、鶏肉を入れ炒める。
 6. 肉に火が入ったら、ごぼう、にんじんをいれ炒める。
 7. 6に干しいたけ、戻し汁、水（ひたひたになるくらい）を加える。
 8. ★の調味料を7に加え水分が少なくなるまで煮含める。
- 8に枝豆を加えたら、炊いておいたごはん混ぜ完成。

材料

とりもも肉	60g
サラダ油	小さじ1
にんじん	1/3本
干しいたけ	3g
ごぼう	1/4本
油揚げ	1枚
★ 砂糖	小さじ1
★ 濃口しょうゆ	大さじ1
★ 酒	小さじ1と1/2
★ みりん	小さじ1
むき枝豆	20g
ごはん	2合（炊いておく）

学校給食では、炊き込みをすることが、できる施設と、できない施設があります。桜丘小学校では、ご飯は外部委託炊飯なので、具材を給食室で煮て、ごはん混ぜこみます。

しっかりと具材に味を含めることで、ごはん混ぜたときにおいしく仕上がります。

★の調味料は、あくまで目安として調整してください。

