

給食レシピ



秋の香りごはん（４人分）



秋の香りごはん



【材料】４人分

米	２合半		
★かつおだし	大さじ３と１/２（５５ｇ）	かつおだし	大さじ２（３２ｇ）
★しょうゆ	小さじ１（６ｇ）	酒	小さじ２弱（９ｇ）
★酒	小さじ１強（６ｇ）	砂糖	小さじ２（６ｇ）
サラダ油	小さじ１/２（２ｇ）	しょうゆ	大さじ１（１８ｇ）
干しいたけ	２ｇ	みりん	小さじ１（６ｇ）
しめじ	２８ｇ		
油あげ	１８ｇ		
さつまいも	１２０ｇ		
揚げ油（さつまいも用）			

【作り方】

- ①米を洗い、★の調味料と合わせて通常の水分量で炊く。
- ②干しいたけは水で戻して千切りにする。しめじは根を切って小房にわける。
油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ③さつまいもはよく洗い、皮がついたまま１.５ｃｍくらいのさいの目に切る。
- ④さつまいもを１７０℃くらいに熱した油で、４分程度素揚げする。
- ⑤サラダ油をひいたフライパンで干しいたけ、しめじ、油揚げを入れて軽く炒め、かつおだし、酒、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮詰める。
- ⑥炊きあがったごはん⑤の具と④の揚げたさつまいも加えて混ぜ込む。



栄養士からのコメント

11月の勤労感謝の日になんだ献立です。
揚げたさつまいもがごはんと一緒に混ぜられ秋を感じるごはんです。
北部給食センターで11月に提供する際は、地場産のお米とさつまいもを使用します。地場産のお米は、『はるみ』という品種で甘味が強く、冷めても固くなりにくいのが特徴です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
364kcal	6.8g	5.1g	26mg	1.0mg	1.5g	0.8g