

学校給食のおすすめレシピ

竹の子ごはん

献立の組み合わせ〈例〉

・竹の子ごはん

- ・とり天
- ・玉ねぎドレッシングのサラダ
- ・わかめのみそ汁
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

こめ	3合
しょうゆ	大さじ1
昆布	10cm幅1枚

<竹の子ごはんの具>

ゆで竹の子	100g
鶏ひき肉	30g
油揚げ	1枚
サラダ油	適量
しょうゆ	小さじ2
三温糖	小さじ2
和風顆粒だし(だしの素)	小さじ2

【作り方】

- 1 米を研ぎ、規定の水の量から大さじ1杯分引いた水の量で浸水しておく。
- 2 炊く直前に、炊飯用のしょうゆ、乾燥昆布を入れ、白米と同じように炊飯器で炊く。
- 3 竹の子ごはんの具を作る。
竹の子は短冊切り、油揚げは油抜きをしてから短冊に切っておく。
鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。挽肉に火が入ったら、竹の子、油揚げを加え、調味料を加えて焦げないように炒め煮にする。
(焦げそうになったら、少量の水を加えても良い。)
- 4 ごはんが炊けたら、昆布を取り除き、ごはんの上に3の具を乗せて、炊飯器のふたをして5分蒸らす。5分経ったら、よく混ぜ合わせる。

春の味覚の代表、竹の子ごはん。少量の鶏肉を入れることで、子ども達好みの食べ応えのあるパンチのある味に仕上がります。