栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

かやくごはん

（材　料）4～6人分

米	……	3合
塩	……	小さじ1
鶏もも肉	……	40ｇ
ごぼう	……	70ｇ
にんじん	……	40ｇ
こんにゃく	……	60ｇ
干ししいたけ	……	1～2枚
油揚げ	……	25ｇ
しいたけの戻し汁	…	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1
油	……	小さじ1

《作り方》

① 米は，通常の水加減に塩を入れて炊く。
② 干ししいたけは水で戻しておく。
③ ごぼうはささがき，にんじん，こんにゃく，しいたけ，油揚げはせん切りにする。
④ なべに油を熱し，鶏肉，ごぼう，にんじん，こんにゃく，しいたけ，油揚げの順に入れて炒める。
⑤ しいたけの戻し汁を入れて，やわらかくなるまで煮る。
⑥ 調味料で味付けする。
⑦ 炊きあがったごはんに⑥を混ぜ合わせる。

給食の配膳時に，給食当番がごはんに具を混ぜ合わせています。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター