栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

秋の混ぜごはん

（材　料）4～6人分

米	……	3合
さつまいも	……	60ｇ
揚げ油	……	適量
鶏もも肉	……	40ｇ
にんじん	……	30ｇ
ごぼう	……	30ｇ
干ししいたけ	…	5ｇ
油揚げ	……	20ｇ
しょうゆ	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/3
油	……	適量

《作り方》

①ごはんは通常どおり炊く。
②干ししいたけは戻しておく。
③さつまいもは皮つきのまま１㎝角に切り，
　１８０℃の油で素揚げする。
④にんじん，しいたけ，油揚げはせん切り，
　ごぼうはささがき，鶏肉は小さめに切る。
⑤油を熱し，鶏肉，にんじん，ごぼうを炒め，
　しいたけ，油揚げを加えて炒める。
⑥調味料で味付けする。
⑦ごはんに具と揚げたさつまいも
　を混ぜ合わせる。

栗などを入れても
おいしいです！

もりもりたべるくん

大竹市給食センター