



といてし

材料名	1人分	2合分	目安	切り方	作り方
精白米	45.00 g	300.00 g			①米はとぎ、水を切っておく。 ②鍋に油をしき、しょうが、ごぼうを炒める。 ③鶏肉を入れて、火が通るまで炒める。 ④にんじん、しめじを入れて炒める。 ⑤調味料、だし汁を入れて味付けをする。 ⑥⑤を具と煮汁に分ける。 ⑦米を入れた炊飯釜に煮汁を入れて、炊飯釜の水の目盛りが2号になるように調整し、炊飯する。 ⑧ごはんが炊けたら、具と混ぜ合わせて完成。
鶏もも肉	20.00 g	130.00 g		2cm角	
にんじん	5.00 g	30.00 g	3cm	千切り	
ごぼう	7.00 g	45.00 g	1/3本	ささがき	
しめじ	8.00 g	50.00 g	1/2パック	ほぐす	
しょうが	0.30 g	2.00 g		みじん	
サラダ油	0.50 g	3.20 g	小さじ1		
酒	1.40 g	9.00 g	小さじ2		
みりん	0.40 g	2.50 g	小さじ1/2		
三温糖	0.80 g	5.20 g	小さじ1.5		
並塩	0.20 g	1.30 g	ひとつまみ		
濃口しょうゆ	3.00 g	20.00 g	大さじ1		
かつおだし汁	5.00 g	30.00 g			
○ポイント					

・給食では鰹節から出汁を取っていますが、和風だしで代用できます。
和風だしを使うときは、水10g+和風だしを適量（パッケージにかかっている分量を参考に）入れてください。

