

家庭でできる学校給食メニュー

鶏めし

《材料》 4人分

精白米	300g (2合)
鶏もも皮なし角切	140g
にんじん	40g
ささがきごぼう	40g
干しいたけ	4.8g (100ccの水で戻す)
枝豆むき身	32g
三温糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2



《作り方》

材料の下処理

にんじん→いちょう切り

干しいたけ→水で戻し細切り

戻し汁も残しておく

干しいたけの戻し汁とに水100ccを足し、三温糖、しょうゆ、酒、みりんを加え、鶏もも肉、にんじん、ささがきごぼう、干しいたけを煮る。

具が煮あがったら枝豆むき身を加え、具と汁に分ける。



といた精白米に煮汁を入れ、2合の水分量で炊く。

炊きあがったらごはんに具を混ぜる。



《ポイント》

給食では鶏肉を甘辛く煮た煮汁でご飯を炊き、具を入れて蒸らします。鶏肉は皮なしを使用することで存在感が出ます。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
365	13.5	3.1	23	1.3	63
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.09	0.09	2	2.4	1.4	