

作ってみませんか？ 門川小・中学校の給食

けいはん  
鶏飯

材料 (5人分)

- |           |      |          |      |
|-----------|------|----------|------|
| • 米       | 2合   | • 山川漬    | 40g  |
| • 麦       | 大さじ2 | • 福神漬    | 40g  |
| • 鶏ささみ    | 100g | • 干しいたけ  | 3枚   |
| • 塩、酒     | 少々   | • ねぎ     | 少々   |
| • 濃い口しょうゆ | 小さじ1 | • 鶏がらスープ | 2カップ |
| • 卵       | 2個   | • 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| • 塩       | 一つまみ |          |      |
| • 油       | 大さじ1 | • 味付のり   | 5袋   |

作り方

- 1 麦ご飯を炊く。
- 2 鶏ささみは塩と酒を振り、蒸す。冷めてから小さく裂き、濃い口しょうゆをかける。(塩、酒を振り、電子レンジで5分程加熱してもよい。又はサラダチキンを活用してもよい。)
- 3 卵は塩一つまみを入れ、いり卵を作る。
- 4 山川漬、福神漬と、2のささみ、3の卵を混ぜ合わせる。
- 5 鶏がらスープに、戻して干切りにしたしいたけを入れて煮る。薄口しょうゆで味を付け、ねぎを入れる。(コンソメスープ1個と薄口しょうゆ大さじ1にしてもよい。)
- 6 ご飯に4の具をのせ5のスープをかける。各自、味付けのりをちぎってかける。

作ってみませんか？ かんたんレシピ



みそ玉

2回分くらい作っておくといつでも食べられます。

材料 (10人分)

- |          |             |
|----------|-------------|
| • みそ     | 120g (大さじ8) |
| • 小松菜    | 1/2束        |
| • 麩      | 小20個        |
| • かつお節   | 1パック        |
| • カットわかめ | 大さじ2        |
| • さくらえび  | 10g         |
| • ごま     | 大さじ1        |

作り方

- 1 小松菜はゆでて水で冷まし2センチ長さに切ってしぼる。
- 2 みそと小松菜を混ぜる。
- 3 2を10等分してラップに包み、みそ玉を作る。他の材料を等分に入れる。(ラップに包んでタッパーに入れておくとも使えます。1週間位もたせたいときは乾物のみで作ります。)
- 4 みそ玉をお椀に入れ、お湯を注ぐ。