



『ふきごはん』



●材料	分量 (3合分)
米	450g
ふき	50g
油揚げ	15g
とり肉	65g
しょうゆ	24g (大さじ1と1/3)
塩	3g (小さじ1/2)
みりん	6g (小さじ1)
酒	10g (小さじ2)
昆布だし汁	200ml

●作り方

1. ふきは、皮をむき下ゆでし小口切りにする。油揚げは、湯をかけて油抜きをし短冊切りにする。とり肉はこま切りにする。
2. 1を調味料で煮る。
3. 炊飯器に洗った米と、2の煮汁、昆布だし汁を入れた後、3合の目盛りまで水を足す。残りの具を入れ、炊く。

●ポイント

具を炒めるひと手間で、とっても美味しくなります。

●学校給食献立例



- ・ふきご飯
- ・切り干し大根の卵とじ
- ・きりたんぽ汁
- ・牛乳



秋田県はふきの産地としても有名です。

簡単にできるので、おすすめメニューです。



水巻町学校給食レシピ