



『かしわごはん（炊き込み）』



●材料

分量（3合分）

米	3合
塩	6g（小さじ1）
しょうゆ	18g（大さじ1）
酒	20g（大さじ1強）
みりん	6g（小さじ1）
鶏肉(角切り)	80g
にんじん	50g
ごぼう	50g
枝豆(むき身)	20g

●作り方

1. 人参は千切り、ごぼうは皮をこそげ取ってさがきに切る。枝豆はむき身の物を使う。
2. 米をとぎ、Aを加え、目盛りまで水を入れる。
※昆布だしを少し入れると更に美味しいです。
3. 1と2、鶏肉をそっと加えて軽く混ぜ、炊く。
炊きあがったら具とごはんが均一になるように混ぜる。

●ポイント

出来上がりを混ぜるときは、しゃもじで切るように混ぜましょう。

●学校給食献立例



- ・かしわごはん
- ・さわらのゴマ煮
- ・ぬたあえ
- ・だぶ汁
- ・牛乳



季節により、春は筍、秋はきのこ・・・

旬の食材をプラスしても美味しくできます。

