かみかみメニューより

～わかめ炒め ～

【材料4人分】

しらす干し	16g
カットわかめ	6g
にんじん	20g
小松菜	20g
料理酒	小さじ1弱
三温糖	小さじ2弱
うすくちしょうゆ	小さじ1/3
ごま油	小さじ1

【作り方】

① にんじんは，せん切り，小松菜は小さく刻む。
② カットわかめは，水で戻しておく。
③ フライパンにごま油半量を入れて，しらす干しをカリっとなるまで炒める。
④ ③ににんじんを加え，さらに炒めて，わかめを入れる。
⑤ 調味料を加えて，小松菜を入れる。
⑥ 残りのごま油を加えてできあがり。

給食の人気メニュー

～奄美の鶏飯～ 【材料（4人分）】

＊ごはん　4人分

A	とりささみ	4本
	水	1.6ﾘｯﾄﾙ
	酒	大さじ1

＊ささみ下味＊

B	酒	小さじ2
	本みりん	小さじ1
	うす口しょうゆ	小さじ2
	塩	少々

C	にんじん	1本
	ほししいたけ	4個
	ざらめ(中双糖)	大さじ1
	酒	小さじ1
	本みりん	小さじ2
	うす口しょうゆ	大さじ1
	しいたけの戻し汁	適量

＊錦糸卵＊

D	たまご	2個
	塩	少々
	キャノーラ油	適量

＊つぼ漬け＊
＊きざみのり＊
＊かけ汁＊

E	ささみのゆで汁	1.6ﾘｯﾄﾙ
	鶏がらスープの素	大さじ2
	うす口しょうゆ	大さじ3
	塩	少々
	葉ねぎ	2～3本

【作り方】

① 米は普通に炊く。

② しいたけは，水にもどしてから石突きをとり，せん切にする。にんじんもせん切りにする。葉ねぎは，5㎜長さの小口切りにする。

③ 鍋にしいたけ，にんじんを入れ，Cの調味料としいたけの戻し汁を入れて汁気がなくなるまで煮る。

④ 鍋にAの水を入れて沸かし，ふっとうしたら，ささみと酒を入れてゆでる。ささみの中心までしっかりと火が通ったら，取り出す。あら熱がとれたら食べやすい大きさにさき，Bの調味料でさっと煮る。
※ゆで汁は，かけ汁にするので，あくをしっかりととる。

⑤ 卵に塩を入れて，フライパンでうす焼き卵を作り，あら熱がとれたら，錦糸卵にする。

⑥ ささみのゆで汁を火にかけ，Eの調味料を入れる。葉ねぎを入れて，仕上げる。

⑦ 皿にささみ，しいたけとにんじん，錦糸卵，つぼ漬け，きざみのりを盛りつける。

⑧ ごはんに，それぞれの具をのせ，かけ汁をかけていただきます♪