

地産地消 地場産給食レシピ

※◇は成田市産・千葉県産の食材です。

★給食センター 下総分所 「ちばのひじきごはん」

【1人分の材料】

◇米	70 g
・しょうゆ	1 g
・鶏むね肉小間	12 g
◇乾燥ひじき	1.8 g
◇にんじん	5 g
・ごぼう	7 g
・油揚げ	4 g
・しょうゆ	3.2 g
・塩	0.2 g
・砂糖	2 g
・酒	1 g
・みりん	1 g
・水	6 g
・油	適量



【作り方】

- ①米は洗って、しょうゆを入れて炊く。
- ②ひじきは水または、ぬるま湯で戻し、洗う。
- ③にんじんと油揚げは千切り、ごぼうはさがきにする。
- ④鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。
- ⑤ごぼう、にんじんを入れて、炒める。
- ⑥ひじき、油揚げを加え、さらに炒める。
- ⑦水と調味料Aで味を付けて、煮る。
- ⑧炊き上がったごはんに、⑦の具を入れて混ぜて、できあがり。

