

☆秋の香ごはん☆

【分量（4人分）】

米		300g（2合）
鶏むね肉		75g
ごぼう		20g（1/8本）
にんじん		20g（3cm）
ちくわ		20g
しめじ		20g
蒸し栗		40g
うすくちしょうゆ	★ 調 味 料	12g（小さじ2）
しょうゆ		6g（小さじ1）
酒		7.5g （小さじ1/2）
本みりん		4g（小さじ1弱）
三温糖		4g（小さじ1）
和風だしの素		2g（小さじ1弱）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① ごぼうはさがき、にんじんは千切り、ちくわは輪切り、しめじは石突きを取り小房に分ける。
- ② 鶏むね肉を1.5cm角の大きさに切る。
- ③ 米を洗い、炊飯器に入れる。
- ④ ★調味料を入れ、米の量に合わせて水を入れる。（★調味料と水を合わせて2合分の目盛りになるようにする。）
- ⑤ ①②の具材と蒸し栗を入れて炊く。
- ⑧ 炊けたら、軽く混ぜる。



栗やごぼう、しめじなど秋が旬の食材を使った、秋の香りがたっぷりの炊き込みごはんです。栗には、ビタミンや食物繊維などが豊富に含まれています。

秋の味覚をぜひ、ご家庭でも楽しんでください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 333kcal
たんぱく質 10.2g
食塩相当量 0.9g



※ 給食では、アルファ化米を使用して炊いています。