

12月の給食から好評だったメニューを紹介します



さといもごはん

炊き込みではなく、炊き上がったごはんに混ぜます。簡単にできるので、ぜひ作ってみてください



<材 料>	4人分
ごはん	茶碗4杯分
さといも	100g (中2個)
鶏むね肉 (皮なし)	20g
酒	1g (小さじ1/5)
にんじん	12g (2cm)
サラダ油	2g (小さじ1/2)
しょうゆ	12g (大さじ2/3)
みりん	8g (大さじ1弱)
だし汁	150cc
	(顆粒だしでもOKです)



<下ごしらえ>

さといも：うすめのいちょうに切り、水にさらす。さっと下ゆでする。
にんじん：千切りにする。
鶏肉：細かく切る。

<作り方>

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉と酒を入れ、炒める。
- ② 鶏肉に火が通ったら、にんじん、さといもを加え、さっと炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、蓋をしめ、弱火で煮る。
- ④ さといもに火が通ったら、しょうゆ、みりんを加え、さっと煮る。(汁気を少し残した方が、ごはんに味がしみておいしいです。)
- ⑤ ④とごはんを混ぜ、盛り付ける。

