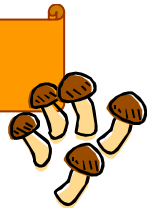


# きのこごはん



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	322kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	4.4g
塩分	1.1g

## <作り方>

- ① **だし**をとって、冷ましておく。
- ② **米**は洗ってザルにあげておく。
- ③ **油揚げ**は短冊、**しめじ**はざく切り、**しいたけ**はスライス、  
にんじんは千切り、鶏もも肉は小間切れにする。
- ④ 炊飯器に①、②、③、**調味料**を入れて炊く。



材 料 (大人4人分)		ごはん	軟飯	おかゆ	ペーストかゆ
油揚げ	1枚	短冊	水を加えてざらつきのあるペーストにする	ざらつきのあるペーストのこし汁を入れる	おかゆの具をペーストにする
しめじ	1/2株	ざく切り	えのきをみじん切りにする	えのきをペーストにする	
しいたけ	4枚	スライス	みじん切りにする	ペーストにする	
にんじん	1/4本	千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
鶏もも肉	60g	小間切れ	鶏ひき肉を茹でる	鶏ひき肉を茹でて ざらつきのあるペーストにする	
調味料	しょうゆ	大さじ1	だしで炊いた軟飯に 調味料で煮た具を混ぜる	だしで炊いたおかゆに 調味料で煮た具を混ぜる	だしで炊いたおかゆを ペーストにする 具をペーストにして 添える
	塩	小さじ1/2			
	酒	小さじ2			
	みりん	大さじ1/2			
米	2合				
	だし汁 (炊飯用)	約450cc			

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。