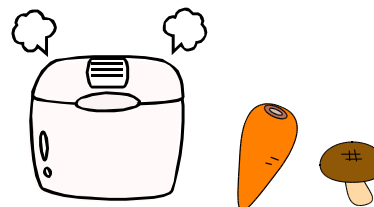


きのこごはん



<作り方>

- ① **だし**を取り、冷ましておく。(だしパックや和風顆粒だしでも可)
- 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。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	322kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	4.4g
塩分	1.1g



材 料 (大人4人分)		ご飯	軟飯	おかゆ	ペーストがゆ
油揚げ	1枚(20g)	短冊	水を足してミルサーにかけて裏ごす		おかゆの具をペーストにする
			裏ごし器に残った部分を使用する	裏ごし器を通った汁の部分を使用する	
しめじ	1 / 2 株(40g)	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	3 個(40g)	スライス	みじん切りにする	ペーストにする	
にんじん	1 / 8 本(20g)	千切り	圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正 方 5 mm 幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm 正 方 3 mm 幅に切る	
鶏もも肉	60 g	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		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して、 ペーストの具を添える
	塩				
酒					
みりん					
米	2 合				
	だし汁				
	約450 c c				

※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。