


大豆入りひじきご飯（1人分の目安…140g, 225kcal, 塩分1.2g）

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
精白米	46	230	1.5合	洗米・浸漬	①だいずを茹でる。
しょうゆ	2	10	大さじ1/2強	●	②油を熱し、鶏肉を炒める。
食塩	0.4	2	小さじ1/3	●	③ひじき、こんにゃく、しいたけ、①、油揚げを入れて煮る。
にんじん	4	20	約1/10本	千切り	④調味料を入れて煮る。
干しひじき	1	5	大さじ2程度	戻す	* 中心温度確認・記録
鶏肉(小間)	10	50			⑤米に、水、●、にんじんを加えて炊く。
油揚げ	4	20		油抜き・千切り	⑥炊き上がったご飯に④のをせ、蒸らし、混ぜ合わせる。
だいず(乾)	4	20			
つきこんにゃく	4	20		1.5cm・茹でる	
干しいたけ(千切り)	0.4	2		戻す	
三温糖	2	10	大さじ1		
しょうゆ	3	15	大さじ1弱		<div> <p>具に味をしっかり付けて、炊き立てのご飯に混ぜ込んだ混ぜご飯です。 ごはんにも味付けしているので、むらなく味がついています。おにぎりにしても美味しく食べられるでしょう。</p>  </div>
みりん	1	5	小さじ1弱		
植物油	1	5	小さじ2弱		

※1人分は4年生の量です。

※1人分は4年生の量です。