

# するめご飯(お米3合分)

## ◇材料◇

- ・米 …3合
- ・しょうゆ …10g(小さじ1と1/2)
- ・さきいか …36g
- ・鶏もも肉 …100g
- ・人参 …70g(1/2本くらい)
- ・油揚げ …30g(約1枚)
- ・干し椎茸 …3g
- ・枝豆 …適量
- ・油 …適量
- ・三温糖(上白糖) …12g(大さじ1と1/3量)
- ・みりん …5g(小さじ1弱)
- ・醤油 …18g(大さじ1)



※給食の分量なので、いかや椎茸など分量増やしても良いです。

## 【切り方】

- ・さきいか → 食べやすい大きさ(約3~5cm)に切る
- ・鶏もも肉 → 小間切り
- ・人参 → 千切り
- ・油揚げ → 千切りして油抜きする
- ・干し椎茸 → 戻す。戻し汁は使うので取っておく
- ・枝豆 → ご飯の上から飾るので、茹でて冷ましておく



## ☆作り方☆

《給食では薄めの醤油で炊いたご飯に別で作った具材を混ぜる、混ぜご飯的な感じで作っています。》

- ① 炊飯器にといだ米と醤油を入れ、3合の水量まで水を入れて炊く。(水を減らして少し固めに炊いても良い)
- ② 具材づくり。鍋に油をひき鶏肉を炒める
- ③ 肉に火が入ったら、いかを入れて軽く炒める。
- ④ 人参、干し椎茸、椎茸の戻し汁を入れて炒める。
- ⑤ 調味料を入れ少し煮る。
- ⑥ 油揚げを入れ、全体に味が回るように混ぜて具材完成。
- ⑦ 具材が出来上がったら、煮汁も一緒に炊きあがったご飯に混ぜる。
- ⑧ 盛り付けたご飯の上に枝豆をのせる。

※給食の場合大量調理なので、人参や鶏肉から水分と油分が出て煮汁ができますが、ご家庭の場合具材が少なく、火加減も強いので煮汁が出ないかもしれません。具材に味がしっかりとついていれば、お米にも醤油の味が少しあるので、美味しく出来上がります。