



作ってみよう!

# おうちで給食レシピ

## ★かみかみごはん★



じょうぶな歯をつくろう

歯をじょうぶにする栄養素と、かみごたえのある食材を入れたごはんです。よくかんで食べましょう。



| 材料           | 5人分 g(中学年)※ | 目安量※   | 切り方・下処理       |
|--------------|-------------|--------|---------------|
| 精白米          | 280         |        | 洗米する          |
| 米粒麦          | 25          |        | ない場合は、お米を増量する |
| サラダ油         | 3           | 小さじ1   |               |
| にんじん         | 40          |        | せん切り          |
| ごぼう          | 40          |        | ささがき          |
| 芽ひじき         | 2           |        |               |
| 大豆(冷凍もしくは缶詰) | 75          |        |               |
| 油揚げ          | 40          |        | 短冊切りにし、油ぬき    |
| みりん          | 5           | 小さじ1   |               |
| 三温糖          | 3           | 小さじ1   |               |
| 塩            | 2           | 小さじ1/3 |               |
| しょうゆ         | 15          | 大さじ2弱  |               |
| 酒            | 10          | 小さじ2   |               |
| さやいんげん       | 20          |        | 斜め切りにし、下ゆで    |

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

### 【作り方】

- ① お米を炊く。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③ ひじき、大豆、油揚げ、適量の水と調味料を入れ、煮る(水気はある程度飛ばす)。
- ④ 炊き上がったごはん、③とさやいんげんを入れ、混ぜる。

