

学校給食のおすすめレシピ^o(令和元年度)

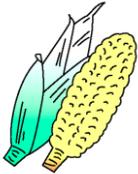
7月5日(金)の献立

コーンと枝豆のご飯 ししゃもフリッター
オクラのおかか和え 天の川汁 牛乳



今が旬の食材を使った
炊き込みご飯です。

春雨と星の麩の「天の川汁」
旬のオクラを使った「おかか和え」
と組み合わせた「七夕献立」です。



コーンと枝豆のご飯

《 材料 5人分 》

(材料) (正味重量) (めやす等)

米	3合	
コーン(冷凍)	60g	
むき枝豆(冷凍)	60g	
塩	6g	小さじ1
だし昆布	4cm角	

米の1~2割をもち米に変えると、もちもちした食感になります。

給食ではコーンと枝豆は冷凍品を使用しましたが、今の季節は生を使うと、風味が増します。

《 作り方 》

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、水を入れる。
(炊飯器の指示によりますが、計量する場合は米と同量の3合の水(540ml)を入れます。)
- ② コーンと枝豆はさっと洗って、①に加える。
- ③ 分量の塩を加えて混ぜ、だし昆布をのせて炊飯器のスイッチをON。
- ④ 炊き上がったら、だし昆布を取り除き、ほぐす。