

中学校の献立紹介(平成30年度)

9月21日(金)の献立

枝豆と新生姜のご飯 鯖の竜田揚げ
酢のもの お月見汁 牛乳

旬の枝豆と
新生姜を炊き込んだ
ご飯です。

地場産の新生姜を
使いました!



9月24日の
「中秋の名月」に
ちなんだ献立です。



枝豆と新生姜のご飯

《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

米	3合	450g
水	3カップ	600g
枝豆(むき身・冷凍)	50g	
新生姜	15g	皮をむいてみじん切り
油揚げ	15g	短冊切り
酒	5g	小さじ1
淡口しょうゆ	6g	小さじ1
塩	5g	小さじ1
出し昆布	4センチ角1枚	

《 作り方 》

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 油揚げはさっと湯をかけて油抜きしておく。
- ③ 炊飯器にすべての材料を入れて
出し昆布をのせ、スイッチオン。
- ④ 炊きあがったら出し昆布をとりのぞき、ほぐす。

※ 水をだし汁に代えるとさらにおいしくできます。
その場合は炊飯時の出し昆布は不要です。