

お家で作ってみませんか♪

やさしい味わいの具たくさんごはん

主食：ごはん

かやくごはん（五目ごはん）

「五目ごはん」を大阪では「かやくごはん」と呼ぶそうです。具材のうま味が染み渡ります♪

材 料（4人分）

・ 精白米	400g
・ もち米	50g
※精白米ともち米合わせて3合	
・ 干ししいたけ	3g
・ とりもも肉	50g
・ にんじん	30g
・ 油揚げ	20g
・ ごぼう	30g
・ こねぎ	10g
・ サラダ油	小さじ1
A	・ しょうゆ 大さじ1
	・ さとう 小さじ1
	・ みりん 小さじ1
	・ 清酒 小さじ1
	・ 和風だしの素 2g



作 り 方

- ①精白米ともち米を合わせて洗米したら、30分ほど浸漬し、普段より水を控えめにして炊飯する。
- ②干ししいたけは水でもどしてから、薄くスライスする。鶏もも肉は1cm程度の角切り、にんじんは3cm長さの千切り、油揚げは4cm長さのうす切り、ごぼうは笹がきにして水にさらす。
- ③小ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にサラダ油を敷き、②の材料を炒め、Aの調味料で味を調える。
- ⑤炊きあがったごはん④の具を混ぜ合わせ、こねぎを散らす。

栄養価（1人分）

エネルギー268kcal / たんぱく質7.7g / 脂質2.8g / 塩分0.9g

村田町学校給食センター