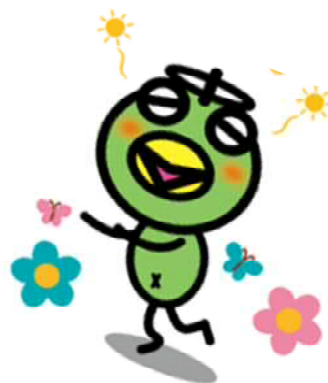




牛乳
きのこごはん
野菜のみそマヨネーズあえ
つくね団子汁



レシピ① きのこごはん

材料(1人分)

米	91 g
鶏もも肉	13 g
カット油揚げ	2.6 g
人参	13 g
干し椎茸(スライス)	0.65 g
しめじ	13 g
えのきたけ	8 g
舞茸	5.5 g
サラダ油	0.65 g
A	
こいくちしょうゆ	4 g
料理酒	2.6 g
上白糖	1.3 g
塩	0.65 g

作り方

1. 米は洗って、炊飯器の釜の分量の水より少しすくなめにして30分以上浸水させておく。
2. 鶏もも肉は一口大に切る。人参はせん切りにし、干し椎茸は戻しておく。しめじは石づきを取りほぐす。えのきたけは石づきを取り2cm長さに切る。舞茸はざく切りにする。
3. フライパン(鍋)にサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒め、火が通ったら人参、干し椎茸、しめじ、えのきたけ、舞茸、カット油揚げを炒め、Aを入れ調味する。煮えたら具と汁をわけ、煮汁を1に加え白米を炊く時の水分量にし、上に具をのせ炊く。
4. 炊きあがったら、具がまんべんなくいきわたるように、さっくり混ぜる。

レシピ② 野菜のみそマヨネーズあえ

材料(1人分)

竹輪	8 g
人参	6.5 g
ほうれん草	26 g
白菜	40 g
B	
マヨネーズ	9.5 g
米みそ	2 g
酢	0.55 g
上白糖	0.2 g
すりごま(白)	1.3 g

作り方

1. 竹輪は縦半分に切り、薄めの半月切りにする。
2. 人参はせん切り、ほうれん草はへたを取り3cm長さに切る。白菜は短冊切りにし、それぞれ茹でて水冷却し、軽く絞り水気を切っておく。
3. ボールにBを入れ、混ぜ合わせる。みそが溶けたら、1と2を入れ和える。
4. 最後にすりごまを入れ、まんべんなく混ぜ仕上げる。

※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。