

▶ 深川飯



学校給食

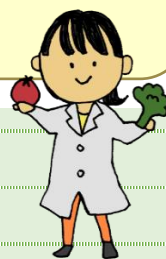
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



江戸時代に深川浦と呼ばれる地域の漁師
さんが仕事の合間に食べていたまかないご飯
が始まりといわれています。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 米		50 g
・ 押麦		7 g
・ あさり(冷凍むき身)		10 g
A 酒		1 g
A しょうが	(みじん切り)	0.7 g
・ 油揚げ	(色紙切り)	5 g
B 塩		0.2 g
B しょうゆ		2 g
B 本みりん		1 g
B 酒		1 g
・ 厚削り節		2 g
・ 水		10cc

【作り方】

- ① あさはAにつけておく。
- ② 米と押麦を合わせて炊く。
- ③ 出汁とBの調味料を煮立てあさを煮る。
- ④ 油揚げを加えて味を含ませる。
- ⑤ 炊けたご飯に④を混ぜ合わせる。